

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Русский рукопашный бой

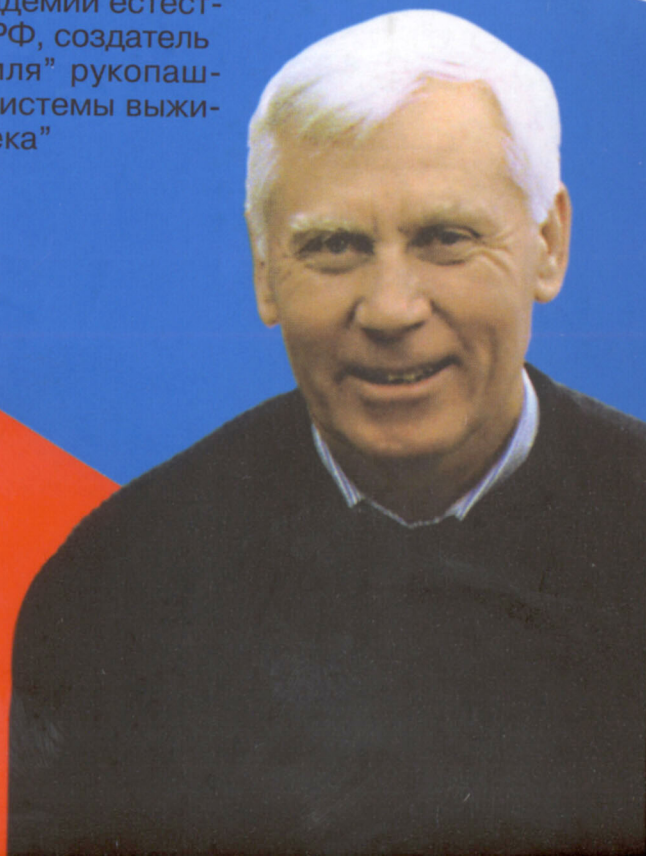
только для мужчин

только для мужчин

**Алексей Алексеевич
Кадочников**

(род. 1935 г.)

офицер Российской армии,
академик Академии естественных наук РФ, создатель
"русского стиля" рукопашного боя и "системы выживания человека"



Русский рукопашный бой



Серия «Только для мужчин»

А. А. Кагочников

**РУССКИЙ
РУКОПАШНЫЙ БОЙ
ПО СИСТЕМЕ ВЫЖИВАНИЯ**

Ростов-на-Дону

 **ЕНИКС**
2004

- Кадочников А. А.**
К13 Русский рукопашный бой по системе выживания /
Серия «Только для мужчин». — Ростов н/Д:
«Феникс», 2004. — 384 с.

Что такое рукопашный бой? В каких условиях обстановки он необходим, а при каких обстоятельствах он неизбежен? На каких дистанциях ведется? Каково психическое состояние человека в таком бою? Какие требования следует предъявлять к психологической подготовке воина? Наконец, кто же он — настоящий рукопашник?

Ответы на поставленные вопросы читатель найдет в этой книге.

ISBN 5-222-04090-9

ББК 75.716

- © Экспериментальный колледж КГАФК, 2004
© Кадочников А. А., 2004
© Издательство «Феникс», оформление, 2004

ОБ АВТОРЕ

Кадочников Алексей Алексеевич родился в Одессе в 1935 году в семье военнослужащего — офицера ВВС.

С 1982 по 2003 год занимается научно-исследовательской деятельностью, которая проводится на базе Краснодарского военного училища ВВКИУ РВ МО. Научно-исследовательская деятельность А.А. Кадочникова была высоко оценена не только Министерством обороны, но и научным сообществом. С 1998 года А.А. Кадочников — действительный член Академии наук о Земле, с 1999 года — академик Академии естественных наук Российской Федерации по проблемам антропофеноменологии. Отмечен рядом правительственных наград, в том числе — Орденом Почета за заслуги перед Отечеством. По прикладным аспектам своих научных исследований в области рукопашного боя и специально-прикладных навыков проводил семинары для высшего руководства Министерства безопасности РФ и различных силовых структур. Внес большой вклад в разработку теории безопасности и жизнедеятельности человека. С 1962 года обучил и воспитал тысячи воинов-патриотов России. Сын Аркадий, молодой офицер, с честью продолжает дело отца. Многочисленные ученики А.А. Кадочникова внедряют в жизнь по всей России основополагающий принцип, которым он руководствуется всю свою жизнь, — «Служение и защита Родине — России».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рукопашный бой в России в настоящее время превратился в реальность не только для спортсменов, военных и бойцов спецподразделений, но и, к сожалению, для гражданских лиц, не взирая на их физическую и психологическую подготовку, пол и возраст.

Сегодня никто из нас не застрахован от катастроф, происшествий, от физического или психологического нападения в общественном месте, в транспорте и даже дома, и тогда наше здоровье и жизнь могут оказаться под угрозой. Ежедневно из средств массовой информации нам приходится узнавать об убийствах, грабежах, кражах, насилии, различных происшествиях, когда жертвами преступлений становятся не только «сильные мира сего», но все чаще и чаще рядовые граждане. В этой ситуации каждый должен использовать любой шанс, чтобы выжить.

Чтобы предупредить опасность или хотя бы свести до минимума ее возможные последствия, в настоящее время, пожалуй, как никогда раньше, важно знать и уметь применять эффективные средства самозащиты. Стержнем этих средств, на мой взгляд, должна стать предлагаемая система — это и самозащита от экологических и техногенных катастроф, экономического хаоса в стране, психологических расстройств, болезней и травм и т.д.

Она помогает развивать и совершенствовать резервы тела и сознания, работать в соответствии со своими функциональными возможностями в данное время и в данном месте.

Система учит жизни через знание и предвидение, учит, как не попадать в критические ситуации, учит умению управлять внешними силами при попадании в критические ситуации, а не сопротивляться им.

По своей сути она является логическим продолжением системы подготовки древних воинов, позволявшей успешно преодолевать экстремальные ситуации военного времени.

Основываясь на целостном восприятии мира и человека, как частицы этого мира, знания законов психологии, а также на трудах Н.А. Бернштейна по экономизации движений, система позволяет добиваться максимального результата в каждой двигательной задаче при минимальных затратах энергии — что отвечает чаяниям среднестатистического россиянина.

Формы проявления героизма многообразны. Философия простая — защита Земли Русской. С Киевской Руси начинается история нашей страны. Защита ее от нападения врагов была защитой интересов русского народа. Сохранилась памятка славянскому воину, которая гласила, что слон у арабов, яд у аваров, конь у хазаров, терновник у болгар, корабль у варягов, панцирь у фрягов, сам у славян.

В период с 1055-1462 годы Русь претерпела 245 нашествий и внешних столкновений. Из 537 лет, прошедших со времени Куликовской битвы до окончания Первой Мировой войны славяне, т.е. русские провели в боях 334 года. По утверждению историков, для России с XIII по XVIII век состояние мира было скорее исключением, а война — жестоким правилом. Не лучшим образом складывалась обстановка и последние два века: нашествие Наполеона и Крымская война, внутренние междоусобицы и Великая Отечественная война, развал СССР, межнациональные конфликты, политическая и идеологическая борьба за превосходство чужих культур над русской, велась и ведется постоянно и

по сей день. И то, что Россия сохранилась как государство, сохранила свою самобытную культуру, язык и территорию, вышла из жестоких конфликтных ситуаций — это большая победа народа России. Все эти явления обуславливаются живучестью нации, способной противостоять различным воздействиям, сохранить, т.е. восстановить полностью или частично боевые качества.

Главным постулатом выживания, то есть живучести есть обязанность, возможность и необходимость сохранения своего здоровья, своих сил, своей жизни для решения более значимых задач.

В данной книге я рассматриваю один только вопрос — единоборства: в частности «Рукопашный бой» — как оружие надежности, мощности, мобильности, независимости, как личную технику безопасности.

Отечественный рукопашный бой долгое время преподавался лишь в узком кругу специалистов или засекреченных специальных подразделений. Доступность изучения рукопашного боя появилась в результате реорганизации Вооруженных Сил СССР, связанная с появлением новых высокотехнологических видов вооружений и новых взглядов на организацию боевой подготовки.

Я не рассматриваю рукопашный бой как панацею от всех бед. Вопросы, связанные с ним, сместились в сторону, имеющую воспитательный эффект, развитие психологических, а также специальных физических качеств, необходимых для современного боя. В современном бою характерными являются действия в условиях больших физических, эмоциональных нагрузок и нервно-психологических напряжений при непосредственном контакте с противником, что приводит к возрастанию масштабов — пространственного размаха, скорости

и динамичности изменения обстановки в острой борьбе за выигрыш времени в условиях возникновения различных внезапных сложных ситуаций. С этой точки зрения рукопашный бой становится незаменимой основой в нашей жизни.

Рукопашный бой подразделяют на: армейский, милицкий и спортивный. Корни его лежат далеко в историческом прошлом — славных победах наших соотечественников. Рукопашный бой является разделом системы выживания, ориентированный на сохранение боеспособности военнослужащего для выполнения поставленной задачи в боевой обстановке. Рукопашный бой — это не сама цель, — это способ для достижения основной цели.

Современный Рукопашный бой требует, чтобы были развиты максимальная экономичность, быстрота, ловкость, глубина и своевременность движений. Исходя из этого, выделяю специальную направленность подготовки к рукопашному бою, формирование оптимальных двигательных навыков, системы построения движений, а также специальных психологических качеств, основанных на использовании ресурсов подсознания.

В повседневной жизни каждому из нас, к счастью, не так часто приходится сталкиваться с опасностью для жизни и здоровья, будь то на улице или дома. А если такое случается, обычно думают, что главную роль в обеспечении личной безопасности играют так называемые технические средства, например, газовый пистолет или баллон. При этом мало кто задумывается об умении защитить себя, будучи безоружным, только за счет умения владеть собственным телом.

Как бы то ни было, складывается впечатление, что именно это обстоятельство послужило одной из

основных причин упрощенного взгляда нашего современника на рукопашный бой. Он делает это, скорей всего, неосознанно, в соответствии с субъективными представлениями о месте рукопашного боя в обыденной жизни. В конечном счете, сказанное, хотим мы этого или не хотим, порождает искаженное представление о рукопашном бое.

В действительности, рукопашный бой объективно является элементом вооруженной борьбы, еще точнее — разновидностью ближнего боя. Необходимость в рукопашной схватке возникает в реальной обстановке боя, например, в случае отказа (неисправности) оружия или при «работе» на дистанциях, неприемлемых для огневого контакта.

Должно быть достаточно очевидно, что коль скоро в ходе ближнего боя может возникнуть необходимость в рукопашной схватке, это естественно, обуславливает необходимость специальной профессионально-психологической подготовки воина.

Поэтому, когда начинается разговор о рукопашном бое, сразу возникает целый ряд вопросов, требующих профессиональных однозначных ответов.

Что такое рукопашный бой? В каких условиях обстановки он необходим, а при каких обстоятельствах он неизбежен? На каких дистанциях ведется? Каково психическое состояние человека в таком бою? Какие требования следует предъявлять к психологической подготовке воина? Наконец, кто же он — настоящий рукопашник?

Ответы на поставленные вопросы читатель найдет в этой книге.

ВВЕДЕНИЕ

В 30-х годах XX века Нил Озобишин дал следующее определение рукопашному бою: «Искусство рукопашного боя включает в себе все способы и приемы индивидуальной самозащиты и нападения, основанные на практическом изучении и научном анализе реального боя и его обстановки». Современный рукопашный бой как личная техника безопасности человека базируется на прочном научном фундаменте, включающем в себя целый ряд научных дисциплин — от физики и математики до психологии и биоритмологии. Общая структура рукопашного боя может быть представлена схемой показанной на рис. 1.

Для того чтобы осознанно подходить к изучению рукопашного боя, необходимо определить его общую классификацию. Классификация не только отражает и суммирует достижения в данном виде деятельности, но и определяет его уровень развития на данном этапе.

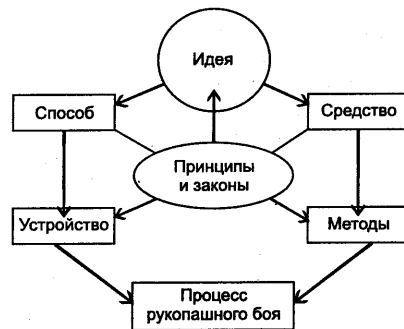


Рис. 1. Структура рукопашного боя

Классификация рукопашного боя

Таблица 1

	<i>Армейский рукопашный бой</i>	<i>Милицейский рукопашный бой</i>	<i>Спортивный рукопашный бой</i>
Предназначение	Защита государства от внешнего нападения других государств	Поддержание порядка внутри государства РФ	Цели, характерные для спорта: • Массовость • Наглядность • Доступность • Безопасность
Директивные и ограничивающие факторы	• Военная доктрина РФ • Приказ МО РФ • Военная стратегия и тактика	• УК РФ • Прокурорский надзор • Соответствующий инструкции	Правила вида спорта
Цели, достигаемые в бою	Выполнение боевой задачи	Задержание нарушителя закона и пресечение преступной деятельности	Достижение спортивной победы

С древних времен до появления огнестрельного оружия бой, как вооруженное столкновение воюющих сторон, представлял собой рукопашную схватку воинов, вооруженных холодным оружием (мечом, кинжалом, копьем и пр.).

Словарь Даля так трактует понятие рукопашного боя: «Рукопашь, рукопашка, рукопашье, рукопашный бой — драка, схватка, ручной бой холодным оружием или дубинками и кулаками».

В толковом словаре С.И. Ожегова, издания 1955 года читаем: Рукопашный бой — «бой (схватка), производимый холодным оружием, штыками и прикладами».

Рукопашную схватку с применением штыка, как холодного оружия, и ружейного приклада называют

штыковым боем. Штыковой бой начал развиваться в качестве одного из видов фехтования после изобретения штыка в 1676 году во Франции, а в войнах XVIII—XIX веков считался главным видом ближнего боя.

Особенно большое значение штыковому бою придавал генералиссимус А.В. Суворов (1730–1800), при котором штыковая атака достигла верха совершенства. Штыковой бой развивался, как правило, на ограниченных участках местности, был непродолжительным, жестоким и кровопролитным.

С изобретением огнестрельного оружия появилась возможность нанесения урона противнику еще до начала рукопашной схватки, притом со значительного расстояния. Бой начинался с поражения противника огнем, затем следовало сближение и завершающая стадия боя — рукопашная схватка.

Сравнивая два вида оружия пехотного солдата, Суворов подчеркивал все преимущества штыка: «Стреляй редко, да метко, штыком коли крепко... Пуля — дура, а штык молодец!».

Такой взгляд основывался на реальной оценке оружия того времени, поскольку дальность, скорострельность и меткость стрельбы из гладкоствольного ружья были незначительны. Однако Суворов уже тогда не исключал применения в рукопашном бою «огневого контакта» при непосредственном соприкосновении с противником: «Береги пулю в дуле! Трое наскочат: первого заколи, второго застрели, третьему — штыком карачун».

С появлением автоматического оружия штыковой бой утратил свое прежнее значение, но не потерял его...

В современных условиях рукопашный бой может возникнуть при ведении боевых действий в

стесненных условиях (в населенных пунктах, ночью, в лесу, в траншеях) и в других экстремальных ситуациях.

Советская военная энциклопедия (том 1) дает такое определение: «Рукопашный бой — ближний бой, в котором противоборствующие стороны поражают друг друга, как правило, холодным оружием; применяется также огонь из ручного стрелкового оружия».

Но наиболее полное и точное определение, по мнению автора, дано в Боевом уставе Сухопутных войск:

«Рукопашный бой есть разновидность ближнего боя с применением противоборствующими сторонами приемов единоборств различными видами оружия, предметами снаряжения, подручными средствами, а также без них на дистанциях непосредственного соприкосновения с задачей поражения друг друга».

Рукопашный бой различают по составу участников, технической оснащенности, дистанции, разновидности действий и т.д.

Одним из основных параметров рукопашного боя является дистанция. Рукопашная схватка начинается с дистанций, на которых гарантировано поражение противника оружием и любым из подручных средств. Дистанция выбирается в зависимости от тактики боя и технической оснащенности.

РБ базируется на знании целого ряда научных дисциплин: математики, физики, механики, биомеханики, физиологии, психологии и других. Является их производной, позволяющей унифицировать и оптимизировать процесс рукопашного боя на современном уровне и этапе, — раздел системы выживания, ориентированный на постоянную боеготовность.

В рукопашном бою принято различать ударные, контрударные и защитные действия. Не следует, однако, путать рукопашный бой с самозащитой, так как он включает в себя, как способы защиты, так и приемы нападения. При этом защита может быть средством поражения, а нападение — средством защиты или ее логическим продолжением.

Как правило, рукопашный бой длится не более 1-1,5 минуты и начинается в стойке (когда противники сближаются), а заканчивается обычно на земле, если один из них не был до этого действительно и гарантированно поражен.

ГЛАВА 1

ИСКУССТВО РУКОПАШНОГО БОЯ

Для формирования современного мышления человека необходимо особое представление физической сущности основных понятий, принципов и законов механики, ясного и четкого раскрытия процесса рукопашного боя, отражающего состояние науки, техники, психологии и педагогики.

Рукопашный бой (РБ) — это бой, в котором противоборствующие стороны для выведения из строя или пленения друг друга применяют холодное оружие, ручное стрелковое оружие, гранаты, подручные средства, борьбу без оружия и другие средства, обеспечивающие поражение противника и выполнения задачи.

Человек (боец) рассматривается в РБ как психо-биомеханическая система, т.е. как человек во всей совокупности своего физического, психологического и социального естества самой жизни.

В процессе изучения РБ как дисциплины, прививаются навыки умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях.

Главным постулатом в РБ является живучесть человека. Он обязан и должен сохранять свою жизнь и здоровье для выполнения поставленных перед ним задач. Своими знаниями, своим умением, состоянием крепкого Духа, своей преданностью преодолеть воздействие любого противника.

Живучесть — способность противостоять различным воздействиям негативных сил, а при повреждении организма — сохранять, т.е. восстанавливать (полностью или частично) свои боевые качества.

РБ — бой на ближней дистанции, бой невидимым оружием, которое нельзя обнаружить пока его

не применили и нельзя отобрать до тех пор, пока жив человек.

Фазы, через которые проходит процесс действий в рукопашном бою:

- I — встреча с противником (моментальный анализ условий схватки);
- II — сближение (принятие решения по способам воздействия);
- III — завершающая — финиш (уничтожение или обезвреживание противника).

Формы рукопашного боя:

- бой без оружия — собственно «рукопашная схватка»;
- бой с оружием, подручными средствами.

Вид рукопашного боя:

- боевой и условно «боевой»;
- спортивный;
- демонстрационный;
- показательный.

Классификация действий в рукопашном бою:

Атакующие действия
Защитные действия
Контратакующие действия
Комбинированные действия

Рукопашный бой:

- индивидуальный;
- групповой, массовый.

ЛЮБОПЫТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В качестве подручных предметов в рукопашном бою могут использоваться не только камень, палка, металлический прут и др., но и оставшееся в руках оружие без патронов. Однако боевой опыт свидетель-

стует о том, что в непредвиденной ситуации зачастую (в 90 случаях из 100!) оружие для ведения рукопашного боя не используется.

Вот что о подвигах своих боевых товарищей рассказывает дважды Герой Советского Союза, бывший командир роты разведчиков Северного флота В.Н. Леонов.

«...Михаил Колосов — один из наших разведчиков, простой парень. О нем не скажешь, что богатырь, и спортсменом не назовешь, но смелый, шустрый и старательный. Однажды на одной из сопек наш отряд был окружен врагом. Чтобы сбросить их, пришлось стянуть на этом участке почти все наши силы, оставив на других направлениях только наблюдателей. Однако почти одновременно началась атака на противоположном склоне, самом дальнем от места схватки. Там было всего два разведчика, а помощь мы им оказать не могли. Отбив атаку, они израсходовали весь боезапас. Один тут же побежал доложить обстановку, второй — Колосов, остался наблюдать.

У Михаила нечем стрелять, а задержать врагов нужно. Тогда он поднялся во весь рост, на глазах у егерей забросил свой автомат в кусты, поднял руки и пошел навстречу врагу. Егеря бросились к безоружному разведчику, пытаясь захватить его в плен. Но первый из подбежавших получил такой удар, от которого не поднимаются.

Винтовка фашиста оказалась у Колосова в руках, теперь он вновь вооружен, и, главное, прошел самый опасный момент рукопашного боя — сближение, когда противник может открыть огонь, да и ударом своим он сумел нагнать на них страху. Но врагов много, они не отступают.

Когда, отбив атаку, мы прибежали к месту схватки, Колосов уже получил три удара штыком: в руку, в бедро и в глаз, но за это время он убил восемь егерей, а остальные только и успевали защищаться от одного израненного разведчика. Я не скажу, что Михаил Колосов был одним из лучших мастеров рукопашного боя, нет, но этот его бой был настоящим подвигом.

...Сергей Бывалов — мощный, угловатый, с виду неповоротливый ему личное оружие определили — пулемет. На дальнем Востоке, в корейском городе Сейсин, мы попали в тяжелое положение. Нам предстояло занять один из трех портов для обеспечения высадки бригады морской пехоты. Мы действовали решительно. Сергей стрелял расчетливо, экономя каждый патрон, но все равно боезапас кончился. Оценевшие японцы смотрели на Бывалова, ждали и, поняв, наконец, что он не может больше стрелять, с дикими криками бросились на него. Тогда Сергей, схватив пулемет за ствол, стал им крушить, как дубиной, ревущую толпу врагов. Японцы вначале понялись, а затем бросились наутек. Атака врагов была отбита.

(В.И. Леонов. Готовься к подвигу. М., 1985)

Рассказывает участник штурма Берлина Герой Советского Союза старшина С. Панов.

«...Наша Часть сжимала кольцо вокруг остатков немецкой армии, не пожелавших сложить оружие. Наш взвод, вклинившись в расположение противника, вел ночью бой у его траншеи, проходившей по одной из дамб.

Как только я прыгнул в траншею, один из гитлеровцев вцепился мне в горло. Я схватил его за запястье

и вывернул ему руку, которой он меня душил. В правой руке у меня была граната. Я ударил его этой гранатой по виску. В этой схватке мне потом не раз пришлось действовать гранатой, как молотком...».

(Из сборника «Штурм Берлина», М., 1948)

О СОСТОЯНИИ ЧЕЛОВЕКА В РУКОПАШНОМ БОЮ

Состояние человека в рукопашном бою определяется многими причинами, целой гаммой чувств. Это чувство воодушевления и чувство страха, чувство физической и душевной усталости и т.д. Голод, недостаток сна, непогода и многое другое — все это также сказывается на состоянии человека.

О некоторых важнейших факторах, определяющих состояние человека в бою, и пойдет речь ниже.

Сила духа, воля человека

Хороший клинок куется, закаливается и оттачивается годами. Руки мастера доводят до совершенства каждую деталь. Нет существенных мелочей.

Так и в подготовке бойца мелочей быть не может. Но как отковать его характер, закалить дух и отточить знания и умения?

Среди многочисленных факторов, от которых зависит состояние человека в рукопашном бою, определяющим без сомнения, является дух человека.

Дух поднимает на ноги безнадежно больных, разжигает из тлеющего угля костер надежды. С Богом и Верой в душе закаляется и растет Дух.

Именно дух позволяет расширить границы знаний и увеличивает потенциал человека. Сила Воли,

Желание, Вера, могут все! В экстремальных ситуациях они делают человека всемогущим!

...Люди, заблудившись в тайге или потерпев кораблекрушение, вскоре умирали от голода, а ведь без еды можно жить многие недели. Они умирали только потому, что были уверены в том, что без еды скоро умрут.

А блокадные ленинградцы выживали на таком пайке, которого по немецким расчетам не могло хватить для выживания. Они должны были умереть, но они жили, работали и сражались — это горело в их душах. Вот что такое Дух!

...В концлагерях умирали те, которые сдавались, опускались, переставали следить за собой, рылись в помойках. Они расходовали энергии меньше, а умирали первыми.

А те, которые вопреки всему старались сохранить человеческий облик, держались и верили в жизнь, верили, что доживут, вынесут все страдания — эти жили! Жили вопреки тому, что казалось бы, должны были умереть. Жили и спасали других! Вот что такое Дух!

...Акробат (Валентин Дикун) срывается из-под купола цирка, ломает позвоночник, обречен на полный паралич. Положение безнадежно, но он хочет жить человеком! Он стискивает зубы и борется вопреки всему. И встает на ноги! И становится одним из сильнейших людей в мире! Он держит на плечах невероятный груз, жонглирует многопудовыми гириями. Вот что такое Дух!

...Во время войны смертельно раненые летчики сажали на аэродром свои самолеты, а когда их вынимали из кабин, они были мертвы — они были убиты наповал.

...4 апреля 1942 года самолет А.П. Маресьева был сбит в районе Старой Руссы. Он полз 18 дней по лесу.

Без пищи, с перебитыми ногами. Многие на его месте пустили бы себе пулю в лоб — самый простой выход. Но он полз и полз, измеряя расстояние метрами.

Маресьев не бился головой о стенку, лишившись обеих ног. Он был собран и целеустремлен. Он знал, что будет летать на истребителе и сделает для этого все.

После госпиталя он «пробил» все медицинские и прочие комиссии и получил разрешение вернуться в истребительную авиацию. Совершил 86 боевых вылетов, сбив 11 вражеских самолетов! Получил звание Героя Советского Союза. Вот что такое Дух!

...Мой старый приятель поведал мне о таком невероятном случае. Лет двадцать тому назад был он полковым врачом. Как-то раз, во время парашютных прыжков, у одного из солдат не раскрылся парашют. А вы знаете, сколько времени падает человек с высоты в один километр. Двадцать одну секунду! Дальше привожу его рассказ дословно.

«За двадцать секунд, когда снизу мы увидели, что парашют отказал, мы схватили брезентовый «стол», — полотнище креста, выложенного для приземления, — и понеслись туда, куда он, как нам казалось, падал, чтобы подхватить его. Мы бежали вчетвером, я и трое солдат, и мы добежали! И поймали его! Такого не бывает, но мы это сделали!».

Вот что такое порыв, страсть, необходимость! Вот что такое Дух!

...Многие Знают, как «сдаёт» человек, выходя на пенсию. Исчезает цель, уходит напряжение нервов, психика демобилизуется — обрушиваются болезни, надвигается смерть...

А человек, увлеченный своим делом до конца, и живет дольше, и болеет реже, и выздоравливает быстрее. Вот что такое Дух!

Страх

Главное чувство, которое царит над всеми помыслами на войне в предвидении боя и в бою, — чувство страха.

Страх, по словарию Ожегова, — это «сильная боязнь, сильный испуг». ...В одной из американских тюрем осужденному на электрический стул завязали глаза и, сказав, что вскрывают вены, провели линейкой по запястьям и стали лить теплую воду, будто кровь течет из вен. И он умер! Умер от испуга, так, как будто вены на самом деле были вскрыты. Вот что такое Страх.

Чувство страха в бою неизбежно присутствует в сознании каждого воина. Один усилием воли подавляет его, другой не умеет этого сделать. К чувству страха примыкает, усугубляя его, чувство физической и душевной усталости, ибо нигде не напрягаются так все силы человеческие, как на войне. Голод, недостаток сна, усталость измотанных мышц, страдания от непогоды, от растертой обуви и снаряжением кожи — все это часто доводит человека до полного безразличия. Человек тупеет и в этом отупении перестает владеть собой, отдаваясь во власть страха.

«Страх, — пишет Т.А. Рибо в «Психологии чувств», — есть одна из самых сильных эмоций; это чувство хронологически первым появляется у живого существа». Страх — это то, что мешает человеку в экстремальных ситуациях. Но он же подстегивает лучше любого кнута, заставляет собраться, удесятелит силы.

Как же управлять этим чувством?»

Полностью преодолеть страх невозможно. Ничего не бояться может человек, не осознающий опасность, которой он подвергается. Преодоление чув-

ства страха зависит не только и не столько от врожденной смелости, сколько от привитых чисто человеческих качеств.

Известно, что люди совершали и совершают чудеса героизма из ненависти к врагу, благодаря пониманию своего долга перед Родиной, боевыми друзьями, перед семьей и любимой женщиной.

Человечество за свою долгую историю перепробовало множество способов преодоления чувства страха, возникающего у большинства людей перед боем и сопровождающего многих из них в процессе схватки. Например, одним из таких способов является выработка привычки действовать нужным образом, независимо от того, что творится в душе.

Может быть, сердце уходит в пятки, но человек получил приказ (или сам себе приказал), и ринулся в смертельный бой.

Генерал М.Д. Скобелев, обожаемый войсками именно за свою храбрость, в беседе с одним из своих друзей сказал: «Нет людей, которые не боялись бы смерти; а если тебе кто скажет, что не боится, плюнь тому в глаза: он лжет. И я точно также, не меньше других, боюсь смерти. Но есть люди, кои имеют достаточно силы воли этого не показать, тогда как другие не могут удержаться и бегут перед страхом смерти. Я имею силу воли не показывать, что я боюсь; но зато внутренняя борьба страшная, и она ежеминутно отражается на сердце...».

Однако все способы такого рода не решают главной проблемы: чувство страха никуда не уходит, просто человек его преодолевает сознательным усилием воли. А ведь существуют чисто психологические способы преодоления чувства страха. К их числу следует отнести, прежде всего, прием наркоти-

ческих препаратов. Так, например, еще в старину войны принимали перед битвой настойку мухомора. В результате у них полностью исчезал страх, возникала неистовая ярость, обострялись реакции, возросла мышечная сила. Да и в нынешние времена этот способ нередко используют бойцы спецподразделений и секретные агенты, действующие в одиночку, в сложной ситуации.

Другой из известных способов состоит в том, что все внимание воина в бою сосредотачивается на процессе действия.

Его оценочная функция как бы отключена, автоматически работают только механизмы ориентации в пространстве, восприятия противника и управления движениями. Противник для бойца, полностью погруженного в действие, не более чем оживший манекен, стимулирующий необходимые двигательные реакции. Поэтому боец абсолютно спокоен, раскован, действует решительно и последовательно. Подобный алгоритм действий становится возможен благодаря самопрограммированию, при условии наработки соответствующих стереотипов поведения на многочисленных тренировках.

Существуют и другие способы. Но не стоит забывать, что человек, лишенный чувства страха, может погибнуть в самой простой обстановке, потому что он не сможет вовремя почувствовать и оценить грозящую ему опасность.

СЛОВО БОЖЬЕ

Богу угоден воин, воинский труд которого направлен на защиту слабых, обездоленных, во утверждение Святой веры христианской и Отечества, хранящего эту веру.

Вести борьбу с оружием в руках может и имеет право только искренне верующий воин, имеющий благодать Духа Святого в сердце. И воин этот есть воин-христианин.

Только Бог даст разумение о земной битве, о том, каким образом выполнить долг свой в мирное время в будничном ратном труде; дает разумение не ошибаться в бою; укрепляет волю; дает силы побороть страх, гнев, злобу; дарует милосердие.

Часто невозможно человеку своим разумением постичь, как поступить правильно, как не ошибиться. Ведь ошибка возможна в любом деле. Но ошибка в воинском труде связана с жизнью мирных людей, которых защищает воин, с жизнью противостоящего ему человека.

Когда, в какой момент враг превращается в страдающего человека, нуждающегося в помощи? Не осознавая этого, можно из воина превратиться в убийцу. Постичь это без благодати Духа Святого не в человеческих силах. Дух Святой, приходя в сердце, дарует разумение, дарует силы выполнить Волю Божию.

Воин-христианин должен хранить и защищать Святую Православную веру, защищать Святую Русь — хранительницу этой веры. Защищать ее в невидимой брани, посредством благочестивой жизни, защищать и с оружием в руках, не щадя жизни своей.

Благодать Божья, Благодать Святого Духа дарует разумение и силу воину-христианину в жизни своей, в повседневном ратном труде творить Волю Божию, поступать достойно христианина.

Если же встает необходимость защиты Веры своей и Отечества, благодать Духа Святого дарует силы достойно устоять в этом испытании.

И Господь поборет врагов и дарует Победу, как даровал ее отцам нашим в разные времена в разных испытаниях.

В годы Великой Отечественной войны покровом и заступничеством Матери Божией была спасена Россия, была дарована Победа воинам, не щадившим жизни своей за Родину.

Во все времена на Руси возносились молитвы о сражающемся за свою Веру, за свою Родину русском воине. Евангелие призывает воина повиноваться не из страха, но по совести и от души. Заповедано радоваться лишениям и недостаткам, приближающим нас к святым и к самому Спасителю нашему.

Воин слушающий Слово Божье, будет львом на поле брани, агнцем под кровом мирного жителя и среди товарищей по оружию, будет послушен без лицемерия и терпелив без ропота, будет первым в трудах и последним у наград.

Там, где неверующий видит только ущемление своих прав, христианин увидит врачевание, исцеляющее от гордости и научающее смирению. Там, где неверующий ожесточится, христианин пуще возлюбит Бога.

Готовясь к сражению, христолюбивый воин должен, в первую очередь, утвердиться в решении исполнить долг службы. Где же почерпнуть решимость, как не в молитве? Воин-христианин в брани не одним мужеством и храбростью, не оружием видимым, но более всего верою, молитвой и упованием на Бога! И Господь не оставит сынов своих, если те сражаются за Правое дело.

Готовясь к сражению, христолюбивый воин готовится принести в жертву Богу свои силы, здоровье, а может быть и саму жизнь!

Поэтому укрепив себя молитвой, воин должен примириться со своим ближним. «И Он сказал: и пойди прежде примиришься с братом твоим и тогда и принеси дар твой» (Мф.5.24). В обычае русских воинов было принято просить друг у друга прощение перед боем. Великий полководец А.В. Суворов напутствовал свои войска так: «Мы приступаем к делу важному и решительному. Как христиане, как русские люди помолимся Господу Богу о помощи и примиримся друг с другом. Это будет хорошо, это по-русски, это необходимо».

Война — дело жестокое. Может ли быть на ней место христианской любви? И заповедано: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин. 13.15).

Молебен перед сражением

Накануне битвы за Москву М.И. Кутузов приказал пронести по Бородинским высотам чудотворную икону Смоленской Божьей Матери. Только на милость Господню да на стойкость русских воинов мог уповать он в предстоящем сражении против превосходящих сил неприятеля.

А вот как описывает это событие Л.Н. Толстой в романе «Война и Мир».

«...В длинном сюртуке на огромном толщину теле, с сутуловатой спиной, с открытой белой головой Кутузов вошел своей ныряющей раскачивающейся походкой в круг и остановился позади священника. Он перекрестился привычным жестом, достал рукой до земли и, тяжело вздохнув, опустил свою седую голову. Несмотря на присутствие главнокомандующего, обратившего на себя внимание всех высших чинов, ополченцы и солдаты, не глядя на

него, продолжали молиться. Когда кончился молебен, Кутузов подошел к иконе, тяжело опустился на колена...».

*(Л.Н. Толстой. Война и Мир. Том 1.
Издательство
«Художественная
литература», 1966)*

«И Небесная Заступница помогла. Сердца всех, усердно молившихся переполнились чудодейственною силою желания — сподобиться славной смерти за дорогую Родину», — писал современник.

Еще недавно усердно старались исключить этот эпизод из истории войны 1812 года: историки ни словом не упоминали о нем, случалось даже вычеркивали из мемуаров современников. Вот только «Войну и Мир» Толстого редактировать, слава Богу, не решились.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Условия деятельности в рукопашном бою

Психология рукопашного боя призвана изучать закономерности проявления и развития психики человека, формирования психологии деятельности личности в специфических условиях военно-прикладной деятельности. К деятельности в рукопашном бою приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру любой профессионально-прикладной деятельности: идеология, цели, мотивы, средства, результат. Но вместе с тем существует и ряд различий. Человек, занимаясь изучением и совершенствованием искусства рукопашного боя, сознательно овладевает специфическим набо-

ром двигательных действиях, навыками перемещения своего тела во времени и пространстве с помощью собственных усилий. В процессе этой деятельности он развивает необходимые ему физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.) и вместе с тем совершенствует психические процессы, психические состояния и личностные качества. Исходя из особенностей этой деятельности, можем выделить ряд специфических особенностей, характерных именно для нее:

1) хотя предметом деятельности по овладению рукопашным боем является сам занимающийся, он должен общаться с другими людьми в процессе этой деятельности, и управлять собой, как в условиях взаимного содействия, так и противодействия;

2) сущностью рукопашного боя является конкретное боевое взаимодействие. Психологически это характеризуется стремлением одержать победу в условиях борьбы с любым противником;

3) для рукопашного боя характерны околорепрезентивные и предельные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения. Систематическое и разумное использование этих напряжений приводит к тому, что они становятся привычными и благодаря адаптации организма и психики позволяют решать поставленные задачи профессиональной деятельности. Несистематическое и неразумное использование подобных напряжений приводит к переутомлению и травмам, вплоть до того, когда необходимо специальное лечение.

Таковы самые общие специфические условия деятельности в рукопашном бою.

Уже давно в сознании выдающихся полководцев твердо установилась мысль о том, что на войне

и в бою духовное начало имеет большее значение, чем материальное, а носитель этого духа — человек является главным орудием боя.

Еще задолго до появления военной психологии как науки, а точнее с появлением ратных людей на Руси, надобность психологической подготовки к ведению рукопашного боя ни у кого не вызывала сомнений.

С появлением письменности многие выдающиеся личности оставили свой след в формировании военной психологии, как отдельной науки. По этому поводу можно вспомнить такие труды, как «Почтение Владимира Мономаха» (1096 г.); «Соборное уложение царя Алексея Михайловича» (1649) и др. В первой четверти XVII века развитие психологической мысли тесно связано с именем Петра Первого. Ему принадлежат слова: «Солдат надлежит непрестанно тому обучать, как в бою поступать, и учить действовать, яко в самом деле».

Большое значение для развития военной психологии в свое время (1730-1800) имели прогрессивные взгляды А.В. Суворова. Выступая против муштры, он ратовал за привитие воинам необходимых знаний и их осознанные действия в бою. Суворову принадлежит перечень качеств воина, который не устарел и поныне. Это любовь к Отечеству, чувство воинского долга, уверенность в победе. Это твердая воля, сообразительность, находчивость, взаимовыручка. Это инициатива, военная хитрость и т.д.

Значительный вклад в становление военной психологии внес военный врач, известный психолог и психиатр Г.Е. Шумков. В его работах наряду с рассмотрением общих проблем и задач исследования анализируется психическое состояние и поведение воинов в различных условиях боя. Особое внимание

уделяется кульминации боя — рукопашной схватке. Выводы Шумкова не потеряли своей актуальности и сегодня. Главный из них — необходимость предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя, с психическими переживаниями в боевой обстановке. Накопление боевого практического опыта снижает вредное влияние на сознание воинов всех тех переживаний, которые связаны с чувствами тревоги, страха.

В современных условиях роль психологической подготовки еще более возросла. Важность проблемы, всю остроту которой показали локальные военные конфликты последних лет, привела к разработке концепции морально-психологического обеспечения войск.

Она включает целый комплекс мероприятий, в том числе — воинское и патриотическое воспитание, культурно-массовую работу, информационное и психологическое обеспечение, снабжение техническими средствами и др.

Сущность проблемы состоит в том, что длительное соприкосновение с опасностью, резкое изменение привычного образа жизни и само содержание боевой деятельности оказывают мощное дестабилизирующее воздействие на психику воина.

Опыт боевых действий подтверждает, что войска наряду с неизбежными физическими потерями несут ощутимые психологические потери. Это, прежде всего, связано с получением воинами боевых психических травм, которые, в свою очередь, приводят к расстройствам психической деятельности, полной или частичной потере боеспособности.

Основным психотравмирующим фактором является опасность, угрожающая жизни и физическому здоровью человека. Переживание этой опаснос-

ти является самым сильным и, как правило, связано с восприятием ужасающей картины гибели и ранений других людей.

Боевые психические травмы подразделяются по условиям и времени появления. К первой группе относятся травмы, возникающие в относительно короткий промежуток времени, практически в момент появления стрессовой ситуации. Человек может впасть в состояние полной заторможенности, слабо или совсем не реагировать на окружающую обстановку, а может, напротив, проявлять высокую двигательную активность, метаться, кричать и т.д. Нервное потрясение, которое в этот момент испытывает человек, настолько сильно, что он временно теряет способность критически оценивать происходящие события, трезво мыслить.

Ко второй группе относятся травмы, проявляющиеся через относительно большой промежуток времени под воздействием слабых, но постоянно действующих психотравмирующих факторов.

Накопление психического напряжения иногда происходит незаметно. Человек становится замкнутым, утрюмым, может грубо реагировать на обращения товарищей. Даже те воины, которые имеют солидный боевой опыт, могут внезапно ощутить сильные приступы страха перед выполнением боевой задачи, становятся излишне осторожными.

Вероятность получения психической травмы при определенных условиях повышается. Это физическое истощение, длительное вынужденное бодрствование, нарушение сна; это заболевания, злоупотребление алкоголем, известие о смерти близкого человека, чувство безысходности и т.д.

Таким образом, получение воинами боевых психических травм приводит к полной или частичной

потере боеспособности. Как отмечалось выше, снижение вредного влияния психотравмирующих факторов достигается, главным образом, за счет предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя. «Тяжело в учении — легко в бою!»

Напомним, что на формирование личности воина влияют вполне определенные условия и обстоятельства.

Человек начинается в семье, и семья на протяжении всей последующей жизни человека оказывает самое существенное влияние на формирование его отношения к своей роли в собственной семье, его отношения к женщине, браку, к общественному и государственному строю, к политике и т. д.

На формирование личности воина оказывают влияние и социальные условия, в которых он живет. Как следствие, в характере человека формируется совокупность качеств, типичных для данного общества.

Социальные обстоятельства жизни вырабатывают некоторые общие черты характера людей. При этом определяющую роль играет воинский коллектив. Отношения товарищества, контроль и требования, которые коллектив предъявляет к своим членам, формируют у воинов осознание гражданского и воинского долга, готовности к взаимодействию и взаимовыручке. Эти черты придают характеру воина общественную направленность и высокие волевые качества.

Заметим, что всегда существует опасность возникновения, под действием неблагоприятных условий, ложного представления таких понятий как честь, товарищество, коллективизм. В таких случаях упорство выдается за проявление настойчивости (боец перестает реагировать на изменение окружающей обстановки, не вносит коррективы в свои действия).

Лихачество выдается за смелость (это проявляется в неоправданном риске, который может поставить под угрозу, выполнение задачи). Слабость характера подменяется вежливостью и т.д.

В процессе обучения воин впитывает в себя культурное и историческое наследие своего народа, осознает связь с национальным образом жизни, с народными обычаями и традициями.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ РУКОПАШНОГО БОЯ

Осознаем мы это или нет, но рукопашный бой, как и все явления нашей жизни, подчиняется определенным закономерностям. И психология рукопашного боя не является исключением.

Основными закономерностями психологии рукопашного боя являются следующие: (по высказываниям дважды Героя Советского Союза, командира разведроты В.Н. Леонова):

— Человек боится того, чего не знает.

— Два противника при столкновении никогда не бьют друг друга одинаково, кто-то обязательно струсит.

— Умирать никому не хочется.

Из сказанного вытекает, что снизить чувство страха до приемлемого уровня можно только за счет приобретения осознанных знаний и твердых практических навыков и умений. Но и этого оказывается недостаточно. Не менее важно умение разумно распорядиться своими знаниями и умениями...

Если у бойца возникает чувство неуверенности, если он чувствует себя не подготовленным физически, если у него постоянно возникают сомнения вроде «а смогу ли я?», то это уже не воин-рукопашник.

Он уже проиграл схватку, а скорее всего, и жизнь, ибо в бою сомневаться некогда. Мало того, что у такого бойца подорвана психика, он ко всему еще потеряет доверие товарищей, а это ставит под сомнение выполнение задачи.

Физически подготовленный человек более успешно действует в рукопашном бою, так как уверен в своих силах, вследствие чего имеет больше времени на оценку обстановки, а потому у него будет меньше неясных и неожиданных ситуаций.

Казалось бы здоровый дух, сильная воля, высокий психический настрой могут быть только в здоровом выносливом теле.

Однако не мешает помнить, что физическое состояние человека не является чем-то постоянным. Физическая сила может быть утрачена в результате ранения или обычного утомления. А если выполнить поставленную задачу (да просто выжить!) необходимо прямо сейчас, не ожидая восстановления сил?

Вот тут мы и подошли к осознанию необходимости овладения таким стилем рукопашного боя, который позволяет экономить энергию, прикладывать минимальную силу в нужном направлении, в нужное время.

ОСНОВА ФИЛОСОФИИ РУКОПАШНОГО БОЯ

Надо думать, никто не сомневается в том, что рукопашный бой насчитывает столько же лет, сколько лет существует само человечество. То, что не рассеяно временем, не утрачено бездарно за ненужностью, является не просто наследием, а неотъемлемой частью нашего существования на Земле.

Рукопашный бой, как и другие виды искусств, нужен человечеству как способ целостного общественного воспитания отдельной личности, его интеллектуального развития, его приобщения к накопленному человечеством коллективному опыту, к вековой мудрости, конкретным общественно-историческим интересам, устремлениям, идеалам. Ведь боевое искусство любого народа неотделимо от истории, философии, религии, культуры народа, освященного на земле своих предков.

В летописях и былинах, — живых кладезях мудрости и знаний, — мотив защиты родной земли звучит главной темой. И каждый раз он сопровождается призывами к единству и объединению, приумножая силы и вселяя уверенность в грядущей победе.

Сокровенный Мир Духа присутствует здесь всегда и нацеливает на Добро. Дух Святой дает разумение, дарует силы выполнить Волю Божию.

Но для того, чтобы играть роль действенного инструмента воспитания личности, боевое искусство должно отражать жизнь в ее реальной целостности и структурной сложности.

Искусство рукопашного боя, как и любое другое искусство, должно приумножать реальный жизненный опыт человека. Еще в глубокой древности такие формы жизнедеятельности, как создание орудий труда, изготовление одежды и оружия, сложение мифов, песен, танцев, изобретение приемов самозащиты имели для человека огромное значение, так как способствовали сплочению людей, их физическому и духовному развитию. На этом фоне боевое искусство предстает не как самостоятельная форма деятельности, оно имеет прикладной характер и неотделимо от практики повседневной жизни.

ИДЕОЛОГИЯ СИСТЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

Основными идеологическими составляющими системы рукопашного боя являются:

- духовные постулаты;
- концепция управления ресурсами человека;
- применение законов механики.

Итак, во-первых, по твердому утверждению автора, духовное начало, опирающееся на Святую православную Веру, есть краеугольный камень идеологии русского рукопашного боя.

Роль духовного начала невозможно переоценить. Духовная подготовка должна занимать центральное место в системе тренинга, хотя на начальном этапе обучения, как правило, присутствует неявно.

При осмыслении существа вопроса приходится сталкиваться с группой переживаний необычных понятий, которые трудно описать иным языком, нежели языком религии.

Воля или Дух, Сила как проявление Воли, средства проявления Воли, — все эти понятия, являющиеся атрибутами духовных учений, присутствуют в системе рукопашного боя.

Во-вторых, одной из важных идеологических составляющих системы, стала концепция управления физическими и психическими ресурсами человека.

Все существующие системы рукопашного боя, как правило, рассчитаны на здорового, выносливого, физически сильного человека. Но ведь не секрет, что любой смертный человек не всегда находится в таком состоянии здоровья. В каждый момент времени множество факторов (физическая усталость, голод, заболевания, травмы, стресс, климатические и природные

условия, жажда и т.д.) влияют на физическое и психическое состояние человека.

В боевых условиях при комплексном воздействии перечисленных факторов, человек очень часто оказывается не способным на действия, требующие больших физических затрат.

Вспомните, как выглядят борцы на ковре (татами), обессиленные за несколько минут интенсивного боя и повисшие друг на друге. Они в большинстве случаев оказываются не в состоянии выполнять действия требующие больших физических затрат. А если это происходит не на татами, а в боевой обстановке? Более того: а если противник физически сильнее и быстрее вас? А если противников несколько? Именно поэтому возникает жизненная необходимость в особой системе подготовки рукопашника, главными задачами которой должны быть следующие:

- сведение к минимуму силового воздействия заведомо более сильного противника;
- достижение наибольших результатов своих действий при минимально возможных затратах энергии.

То есть, речь идет не просто о жизнеспособной, но, в первую очередь, об энергосберегающей системе рукопашного боя.

Наиболее рациональные и целесообразные способы физического воздействия на противника, а также тактические и специальные психологические приемы, способствующие эффективности их применения и сбережению энергозатрат, и образуют систему рукопашного боя, как составную часть системы выживания.

Любая система в той или иной мере реализует задачу управления физическими и психическими ресурсами человека, но думается, что лишь пред-

ставляемая система, закладывает постулат об изначальном преимуществе противника над вами: противник физически сильнее и быстрее вас.

ЗАКОНЫ МЕХАНИКИ И РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Рукопашный бой требует всесторонней подготовки бойца-рукопашника. Это значит, что наряду с интеллектуальной, психологической и физической подготовкой требуется и теоретическая подготовка рукопашника.

Сказанное отнюдь не означает того, что начинающий рукопашник должен сразу же засесть за изучение законов механики. Тем не менее, автор надеется, что это заставит его призадуматься.

Ведь многие рукопашники полагают, что они вовсе не нуждаются в каких-либо теоретических познаниях. Более того, некоторые из них, особенно это относится к одаренным природой мастерам, не любят теории и, как правило, не очень жалуют теоретиков. Слава Богу, автор не относит себя ни к числу первых, ни к числу вторых.

Прежде чем продолжить разговор, приведем, определение механики.

Механика — наука о движении объектов в пространстве и о силах, вызывающих это движение. Если речь идет о применении учения о движении и силах к решению практических задач, то говорят о прикладной механике (например, строительная механика, аэрогидромеханика, биомеханика и т.д.).

Как же приложить законы механики к практике рукопашного боя? Для начала отметим, что с точки зрения механики рукопашный бой представляет собой физическое явление, сущность которого

проявляется в механическом взаимодействии объектов, находящихся в равновесии. По сути, целью рукопашного боя является выведение из равновесия одного из объектов.

Напомним: учет законов механики является одной из основных идеологических посылок восстанавливаемой системы русского рукопашного боя.

И это произошло не потому, что автор окончил политехнический институт и имеет диплом инженера-механика; и вовсе не потому, что он некоторое время был начальником лаборатории кафедры механики военного училища. А потому (и только потому), что русский рукопашный бой издревле замешан на объективных законах механики. Наши предки испокон веков опирались на эти законы в жестких рукопашных схватках с бесчисленными врагами. Конечно, это происходило неосознанно, на интуитивном уровне, да еще — на основе приобретаемого в схватках горького опыта. Эта «наука» передава-

лась от поколения к поколению, от прадеда к деду, от деда к внуку.

Взглянув на рисунок, вы обратили внимание на то, как легко, с насмешливой улыбкой на лице, наш безоружный предок сбрасывает с коня вооруженного противника? Татарин с наглостью самоуверенностью, замахнувшись нагайкой, выбрасывает левую



руку, чтобы схватить крестьянина. Но тот ловит противника на встречном движении и — мы в этом не сомневаемся! — сбрасывает всадника наземь.

Нет сомнений в том, что этот крестьянин, мужественно защищающий свою землю от пришельцев, и слыхом не слыхал о законах механики. Но в этой схватке он использует «Кинетическую энергию» удара противника, он создает «Опрокидывающий момент относительно точки опоры»... Словом, действует-то по законам механики!

Так неужели мы, люди, вооруженные техническими знаниями, опираясь на боевой опыт предков, могли бы не заметить лежащего на поверхности вывода, а именно:

необходимо перейти с интуитивного уровня на уровень осознанного применения, а точнее — учета законов механики в практике рукопашного боя.

Это позволит нам, в конечном счете, успешно решить двудединую задачу: как возрождения самой системы рукопашного боя (притом на более высоком уровне), так и совершенствования существующей системы подготовки воина-рукопашника.

Такой подход дает нам право говорить о новом стиле рукопашного боя. Именно о таком стиле, получившем название «Русский рукопашный бой по системе выживания», идет речь.

Этот стиль прошел испытания в так называемых «горячих точках», и показал свою боеспособность, спасая жизнь тем, кто овладел этим искусством.

В приложении механики к рукопашному бою автор исповедует два подхода:

- применение законов механики в строгом научном изложении;
- представление законов механики на ассоциативном уровне.

«...Опираясь на автомат, из «Жигулей» расслабленно-вяло вылез, поднялся во весь рост высокий, упакованный в набитую боеприпасами разгрузку бандит и удивленно, просто впиваясь глазами, словно желая запомнить, посмотрел на лежащего ничком Олега. Медлить было нельзя. Капитан Уфимцев снова открыл огонь, уничтожив боевика. Уже отползая от машины, Олег попал под автоматные очереди с двух отдаленных точек. Он не видел противника, уходя от пуль «нижней акробатикой». Пули, разбиваясь о каменистую почву где-то рядом, мелкими осколками резали руки, лицо. А тридцативосьмилетний ученик великого наставника армейских спецназовцев Алексея Кадочникова, ведя ответный огонь, уходил от поражения...».

*Журнал «Милиция», № 10,
октябрь 2000 г.*

КТО ЖЕ ОН — НАСТОЯЩИЙ РУКОПАШНИК?

Рукопашник — это человек, овладевший искусством рукопашного боя. Но одного этого мало. Настоящий рукопашник отличается многими дополнительными качествами.

Так кто же он — настоящий рукопашник? Это, прежде всего, воин-христианин, хранитель святой Веры и Отечества. Это высоко нравственная, духовно богатая личность. Это хранитель традиций своих предков. И, наконец, это человек, сильный духом, готовый отдать жизнь за Веру и Отечество. Настоящий рукопашник:

- владеет всеми видами оружия, начиная с грубой палки и кончая утонченной шпагой, а также современным огнестрельным оружием;

СТРУКТУРНАЯ СХЕМА ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ

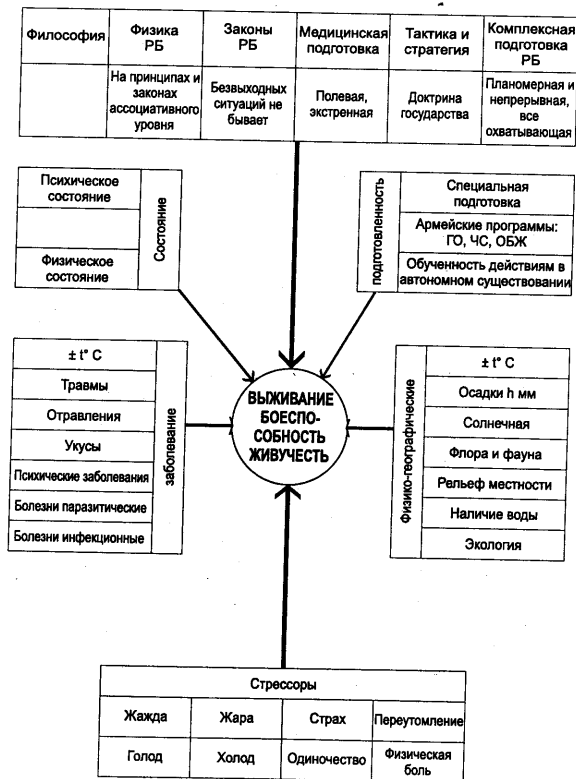


Рис. 2.

- умеет вести огонь, не прицеливаясь, на звук и вспышку, по ноге от бедра;
- умеет, не обнаруживая себя, вести разведку;
- может так организовать ближний бой, чтобы без потерь перейти к рукопашной схватке;
- обладает психологической устойчивостью к действиям в экстремальных ситуациях. Настоящий рукопашник проявляет себя тогда, когда надо не просто действовать, а действовать правильно, наилучшим образом в непредсказуемой обстановке, когда нет времени задуматься и нельзя ошибиться.

Настоящий рукопашник — человек дисциплинированный, обладающий чувством ответственности, умеющий мгновенно анализировать сложные ситуации боя, молниеносно принимающий единственно правильное решение и, не последнее, виртуозно владеющий своим телом.

ГЛАВА 2

ЗАКОНЫ ФИЗИКИ И РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ЗАКОНЫ ФИЗИКИ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Физика — одна из основных областей естествознания, наука об общих закономерностях явлений природы. Механика, как один из разделов физики, изучает закономерности механического движения и причины, вызывающие или изменяющие это движение. Под механическим движением при этом понимают изменение с течением времени взаимного расположения в пространстве тел или их частей.

Поэтому основная задача механики состоит в определении положения движущегося в пространстве тела в любой момент времени. Механика делится на три раздела: кинематику, динамику и статику. Кинематика изучает движение тел, не рассматривая причины, обуславливающие это движение. Динамика изучает законы движения тел и причины, которые вызывают или изменяют это движение. Статика изучает законы равновесия тел. Если известны законы движения тел, то из них можно установить законы равновесия. Поэтому законы статики отдельно от законов динамики физика не рассматривает.

Двигательная деятельность человека — одно из сложнейших явлений материального мира. Она сложна потому, что очень непросто функции органов движения. Она сложна и потому, что в ней участвует сознание как продукт наиболее организованной материи — мозга.

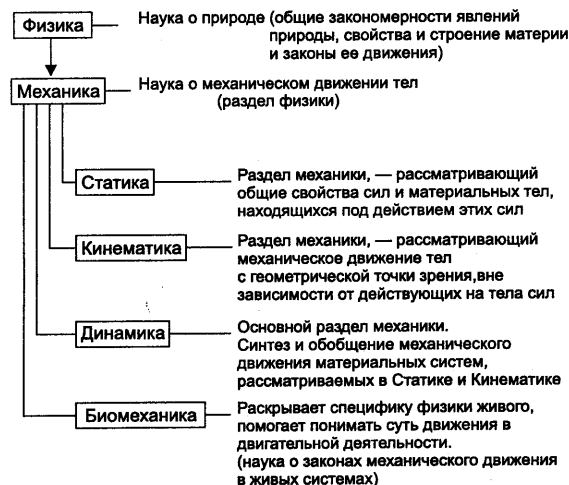


Рис. 3.

В первую очередь речь идет об осознанной, целенаправленной активной деятельности человека, о понимании ее смысла, о возможности контролировать и планомерно совершенствовать свои движения. При помощи двигательной деятельности человек активно преобразует мир, свою собственную природу, физически совершенствуется.

Двигательная деятельность человека складывается из его действий, всегда имеющих цель и определенный смысл.

Двигательные действия осуществляются при помощи произвольных активных движений, совершаемых и управляемых работой мышц. Человек по собственной воле начинает движения, изменяет их и прекращает, когда цель достигнута.

Двигательные действия человека, в свою очередь, включают в себя механическое движение. Именно оно представляет непосредственную цель двигательного действия (переместиться самому, переместить (уронить) противника или партнера).

КИНЕМАТИКА ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА

В биомеханике под кинематикой движений понимают «геометрию», то есть пространственную форму движений человека без учета его массы и действующих сил. Кинематика дает в целом только внешнюю картину движений. Причины возникновения и изменения движений раскрывает динамика.

Положение тела человека в пространстве в биомеханике принято описывать его местоположением, ориентацией и позой.

Местоположение характеризует, в какой части пространства находится в данный момент человек.

Ориентация тела иллюстрирует его поворот относительно неподвижной системы координат (вверх головой, горизонтально, вниз головой, «кругом»).

Поза тела показывает взаимное расположение отдельных частей тела человека относительно друг друга.

Определение местоположения обычно не связано с большими трудностями. Чтобы определить местоположение человека как твердого тела, достаточно указать три координаты какой-либо точки тела в неподвижной системе координат $X_1Y_1Z_1$. (рис. 4.).

В качестве такой точки обычно выбирают центр масс (ЦМ) тела. В принятой системе координат местоположение тела определяется тремя координатами x_1, y_1, z_1 .

Определение ориентации тела человека — задача гораздо более трудная, особенно при сложных позах.

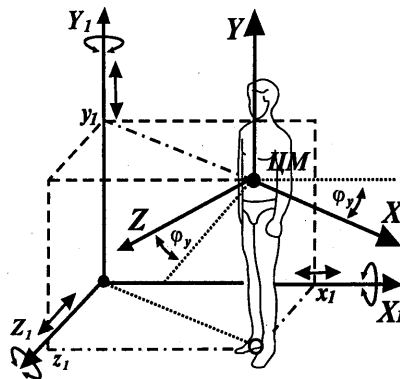


Рис. 4.

Прежде чем показать пути ее решения, остановимся на том, как определяются основные оси и плоскости человеческого тела.

Оси тела образуют так называемую связанную систему координат XYZ , начало отсчета которой совмещают с центром масс (ЦМ) тела.

Для того, чтобы изменение ориентации связанной системы точнее отражало изменение ориентации тела в пространстве, направление продольной оси определяют так. Тело человека (в стойке руки вверх) делится горизонтальной плоскостью на две равные по весу половины. Линия, соединяющая центры масс верхней и нижней половин тела (и проходящая через общий ЦМ), и есть продольная ось тела. В основной стойке эта ось практически близка к вертикальной.

Поэтому продольную ось тела OY направляют вертикально; ось OX проводят горизонтально и называют

фронтальной; ось OZ направляют перпендикулярно первым двум осям и называют сагиттальной.

Оси связанной системы первоначально ориентированы так же, как и оси неподвижной системы. При повороте (вращении) тела вместе с ним относительно неподвижной системы поворачивается и связанная система координат.

Таким образом, ориентацию тела в пространстве характеризуют три угловых координаты j_x, j_y, j_z (так называемые углы Эйлера).

Заметим, что при сложных позах положение ЦМ может выходить за пределы тела.

В биомеханике с целью облегчить описание движений человека (в частности, при выполнении отдельных элементов упражнений, приемов и т.д.), вводят понятия плоскостей тела.

Основные плоскости тела (рис. 5.) и всякие другие, параллельные им, ориентированы в системе трех взаимно перпендикулярных осей тела.

Вертикальная плоскость YOX, проходящая через ЦМ и разделяющая тело на переднюю и заднюю части (а также всякая параллельная ей плоскость), называется фронтальной.

Вертикальная плоскость YOZ, проходящая через ЦМ и разделяющая тело на левую и правую части, называется сагиттальной.

Горизонтальная плоскость XOZ, проходящая через ЦМ и разделяющая тело на верхнюю и нижнюю части, называется горизонтальной.

При описании двигательных действий человека движения его тела описываются, соответственно, в указанных основных или параллельных им плоскостях.

Основой этой силовой конструкции, его опорным сооружением, является туловище, включающее

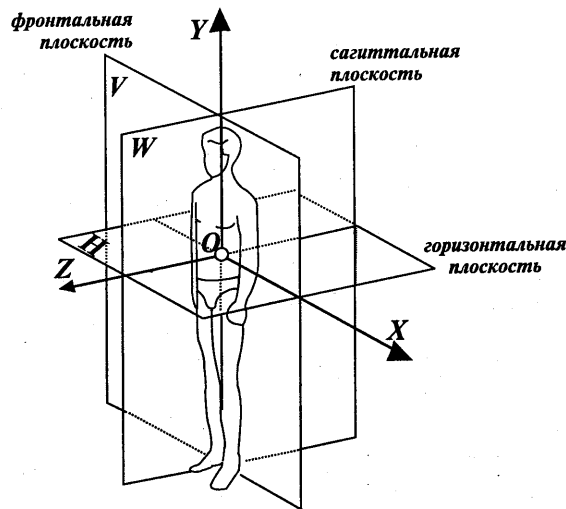


Рис. 5.

шею и позвоночник с его более чем двумя десятками межпозвоночных соединений и мышечным оснащением.

Движения человека в значительной мере зависят от строения и свойств его тела. Чрезвычайная сложность строения и многообразие свойств тела человека, с одной стороны, делают очень сложными сами движения и управление ими. Но, с другой стороны, они обуславливают чрезвычайное богатство и разнообразие движений, до сих пор недоступное в целом ни одной самой совершенной машине.

Вся двигательная деятельность человека (поддержание местоположения и ориентации тела в пространстве, его перемещения, изменение позы и т. п.) осуществляется с помощью опорно-двигательного аппарата. Управление движениями означает управление именно опорно-двигательным аппаратом.

Исключительную роль в построении движений играет костно-суставная система (скелет). Она не только обеспечивает телу человека опору и сохранение формы, но обуславливает также высокую подвижность и разнообразие движений.

При оценке степени подвижности костно-суставной системы ее рассматривают как сложный пространственный механизм. Этот механизм, как известно, включает вполне определенное количество подвижных костей, соединенных различного рода суставами (шарнирами), обеспечивающими соответствующим частям тела от одной до трех степеней свободы.

Мышцы облегают скелет со всех сторон, где они по условиям подвижности могут понадобиться. Если у суставов имеются стороны, в которые они не должны двигаться (например, локтевой сустав должен сгибаться в стороны, а не вперед-назад), то с этих сторон вместо нежной мышечной ткани размещается более грубая связочно-сухожильная.

Так или иначе, но каждый сустав закреплен со всех сторон гибкими растяжками — мышцами или связками. При этом мышцы, кроме их прямых функций двигателя, загружаются еще добавочной — опорной. Зато получается явный выигрыш по части гибкости опорной конструкции.

АНАТОМО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЧЕЛОВЕКА

Перемещения человека в пространстве и исполнение двигательных функций обеспечиваются опорно-двигательной системой человеческого тела. Опорно-двигательный аппарат человека включает три по-разному организованных подсистемы: костную, или скелет, связочно-суставную и мышечную. Первые две — скелет и связочно-суставной аппарат — представляют собой пассивную часть системы, а мышечная — активную.

Костно-суставная система

Скелет (рис. 6) обеспечивает телу человека опору и сохранение формы, а также защищает внутренние органы. Он является основной силовой конструкцией тела и воспринимает все нагрузки, действующие на человека. Скелет состоит из 148 подвижных костей и, соответственно, 147 сочленений (суставов).

Основой этой силовой конструкции, его опорным сооружением, является туловище, включающее шею и позвоночник с его более

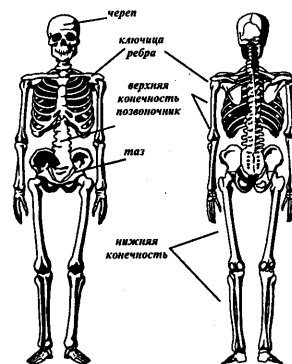


Рис. 6.

чем двумя десятками межпозвоночных соединений и мышечным оснащением.

В эволюционном развитии человеку пришлось дорого заплатить за прямохождение. Ходьба в вертикальном положении обусловила, прежде всего, возрастание нагрузок на позвоночник. При ходьбе на четвереньках позвоночник функционировал, к примеру, как свод моста или поперечная балка. При переходе к прямохождению он приобрел сходство с эластичной колонной, которая, изгибаясь, амортизирует толчки при ходьбе и переносит вес туловища на стопы ног. В конце концов в процессе эволюции позвоночный столб приобрел сложную S-образ-

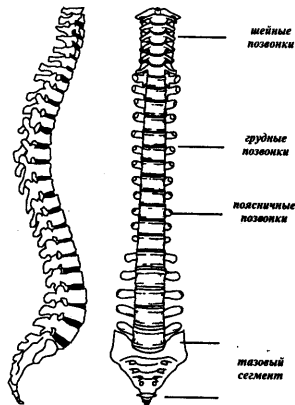


Рис. 7.

ную форму (рис. 7). Изгибы позвоночника обеспечивают ему упругость, что важно при ходьбе и беге. При резких движениях и прыжках позвоночник предохраняет мозг от сотрясения.

Туловище человека держится прямо только благодаря непрерывному напряжению всех мышц, «расчаливающих» позвоночный столб, подобно тому, как ванты расчаливают корабельную мачту. Такая конструкция обеспечивает телу человека исключительно гибкую подвижность, приспособляемость и маневренность.

Суставы скелета по своим функциям и устройству являются шарнирами.

Сочленение головы с позвоночником, плечевой и тазобедренный суставы устроены по принципу шарового шарнира, состоящего из двух соприкасающихся сферических поверхностей — выпуклой и вогнутой — равного радиуса. Локтевой и коленный суставы, суставы пальцев напоминают цилиндрический шарнир, допускающий вращение только в одной плоскости.

Важную роль в работе сочленений играет трение. Без него в суставах было бы невозможно преобразование поступательного движения мышц во вращательное движение конечностей.

Суставы человека служат примером совершенства творений природы. Проблема трения и изнашиваемости в суставах решена природой на таком уровне, о котором инженеры-специалисты по трению могут только мечтать. Динамические нагрузки, превышающие тысячи ньютонов, практическое отсутствие трения (коэффициент трения равен 0,003!), никакого «техобслуживания» и безотказная работа в течение всей жизни — таков перечень качеств природного шарнира-сустава.

Суставы играют исключительную роль в построении движений. Они определяют высокую подвижность всех звеньев тела человека. По-видимому, именно по этой причине в биомеханике зачастую говорят о степенях свободы суставов. Думается, это не совсем так.

В механике, напомним, под числом степеней свободы понимают число независимых координат, полностью определяющих положение в пространстве физического тела, в том числе и тела человека. Поэтому, когда речь идет о суставе, как части

тела человека, то уместно говорить об обеспечении суставов степени свободы той или иной части тела. То есть, по-видимому, следует говорить не о степени свободы, а о степени подвижности сустава. Так, например, тазобедренный и плечевой суставы обеспечивают по три степени свободы поворота бедра и плеча относительно туловища. Локтевой и коленный суставы обеспечивают две степени свободы поворота предплечья и голени относительно плеча и бедра. Фаланги пальцев соединены суставами, обеспечивающими одну степень свободы.

С туловищем, как основой силовой пространственной конструкции тела, посредством плечевых и тазобедренных суставов соединены четыре многозвенные рычажные системы конечностей.

Нижняя конечность включает (рис. 8, а): тазобедренный сустав, бедренную кость, коленный сустав, голень (большую и малую берцовые кости), голеностопный сустав и стопу.

Тазобедренный шаровый сустав (рис. 9) допускает достаточно большие диапазоны движения: до 130° при маховых движениях конечности и до 80° — при движениях в стороны.

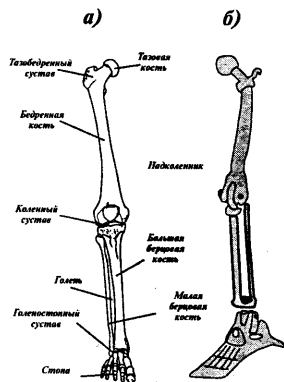


Рис. 8.

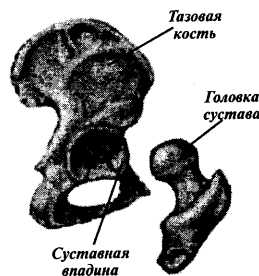


Рис. 9.

Коленный сустав работает как цилиндрический шарнир, но устроен довольно сложно (рис. 8). Пределы сгибания-разгибания колена являются рекордными для всех сочленений человеческого тела: около 140° так называемой активной подвижности (за счет работы собственных мышц этого сочленения) и свыше 170° пассивной активности (за счет внешних сил).

Полусогнутый коленный сустав допускает и небольшое продольное вращение голени до $40-60^\circ$.

Голеностопный сустав включает как бы два сочленения, напоминающие карданные соединения в технике и расположенные очень близко одно за другим. Они позволяют стопе наклоняться относительно голени во все стороны на $45-55^\circ$.

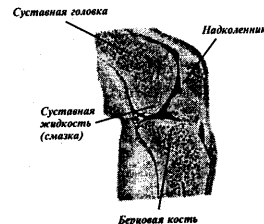


Рис. 10.

Сама стопа — многокостное упругое устройство — приспособлена к восприятию нагрузки, соответствующей 5-6-кратному значению веса человека. Однако активная внутренняя подвижность стопы ничтожна и ею пренебрегают.

Верхняя конечность включает (рис. 11): плечелопаточный сустав, плечевую кость, локтевой сустав, предплечье (локтевую и лучевую кости), лучезапяст-

двигания: до 130° при маховых движениях конечности и до 80° — при движениях в стороны.

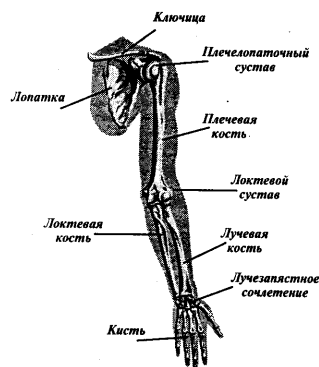


Рис. 11.

ной плоскости) и до 100° во фронтальной плоскости.

Локтевой сустав представляет собой (рис. 13) цилиндрический шарнир, обеспечивающий сгибание-разгибание руки в плоскости движения предплечья в пределах до 145° .

Трудовая деятельность внесла в строение руки человека много усовершенствований, отличающих ее от передних конечностей животных. Только рука человека имеет способность поворачивать предплечье с кистью относительно его продоль-

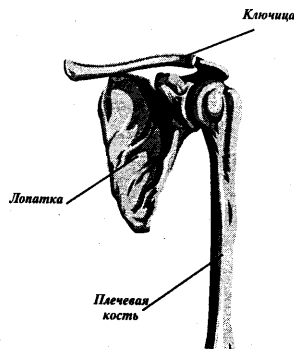


Рис. 12.

ное сочленение и кисть.

Устройство руки аналогично устройству нижней конечности, но более сложное. Плечелопаточный шаровый шарнир руки (рис. 12) гораздо подвижнее тазобедренного и допускает обширные движения: до 190° в вертикальной (глубинной) плоскости, до 180° в стороны (в попереч-

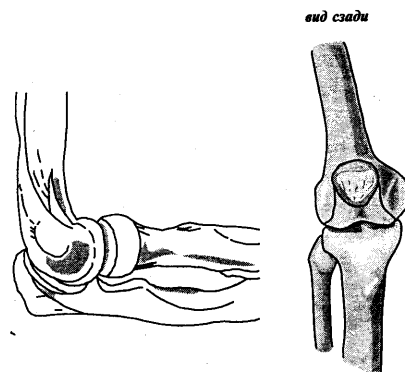


Рис. 13.

ной оси (рис. 14). Общий диапазон этих движений превосходит 180° .

В повседневной жизни это именно то вращательное движение, которым мы пользуемся, поворачивая ключ в двери.

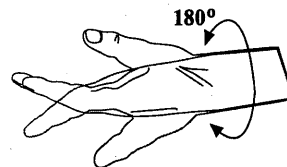


Рис. 14.

В биомеханике эти повороты предплечья называют пронацией и супинацией. Бернштейн приводит очень простое и забавное правило для запоминания этой непривычной терминологии: «Поверните кисть ладонью вверх и скажите: «Несу суп». Это движение и есть супинация. Затем опрокиньте кисть ладонью вниз и скажите: «Пролил». Это — «пронация».

Соединение между предплечьем и кистью (лучезапястное сочленение) само по себе обладает двумя видами подвижности (рис. 15): вверх-вниз на 170° , вправо-влево на 60° . Эти два направления подвижности в сочетании с третьим — пронацией и супинацией — равносильны тому, как если бы кисть была

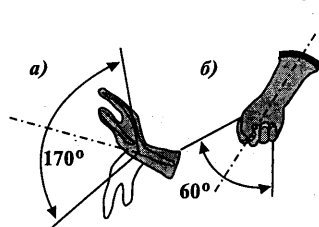


Рис. 15.

подвешена к руке на втором шаровом шарнире (следующим за плечелопаточным). В итоге два последовательно расположенных шаровых шарнира в сочетании с локтевым суставом не только обеспечивают кисти возможность принять

любое положение и изменить направление движения, но и позволяют сделать это при самых разнообразных положениях плеча и предплечья. Кисть в отличие от стопы обладает большой внутренней активностью. Скелет кисти представляет собой целую тонкую мозаику из косточек. Благодаря способности большого пальца кисти противопоставляться каждому из остальных, кисть является великолепным приспособлением для обхватывания и прочного удержания предметов любой формы. При этом еще остается возможность двигать локтем, т. е. смещать плечо и предплечье при неподвижном туловище.

Почему важно знать степень подвижности суставов опорно-двигательного аппарата человека? Да потому, что подвижность плечевых и тазобедренных суставов определяет число степеней свободы верх-

них и нижних конечностей. А это, в свою очередь, регламентирует построение движений при выполнении двигательных действий (например, применение болевых приемов, «выключение» суставов при выведении противника из равновесия и т.д.).

Предельные диапазоны подвижности в суставах ограничивают применимость моделей, используемых, в частности, при моделировании верхних и нижних конечностей.

Так, например, плечевой сустав допускает вращение плеча в ограниченном пространстве, в пределах некоего конуса, сметаемого плечом при предельных отклонениях в суставе.

Эти ограничения уменьшают число степеней свободы руки по крайней мере на единицу при достижении предельных отклонений в каждой из основных плоскостей тела.

Кроме того, принудительное вращение предплечья вокруг продольной оси до упора «выключает» локтевой сустав, лишая руку двух степеней свободы.

Мышечно-сухожильная система

Мышечная система опорно-двигательного аппарата обеспечивает высокую подвижность человека. Она состоит из скелетных мышц, сухожилий и связок.

Скелетные мышцы предназначены для создания тяговых усилий, они участвуют в движениях туловища и конечностей, в значительной мере определяют движения человека. Функциональное назначение основных скелетных мышц показано на рис. 16. Это мышцы, предназначенные для сохранения вертикального положения тела; мышцы, сгибающие и поворачивающие туловище; мышцы, поднимающие, сгибающие и разгибающие конечнос-

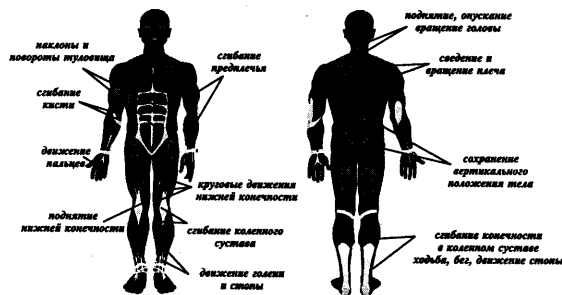


Рис. 16.

ти и другие. Форма мышцы зависит от места ее расположения и выполняемой функции.

Скелетные мышцы являются «источником» силы в теле человека. Они образованы так называемой поперечнополосатой мышечной тканью, волокна которой собраны в пучки (рис. 17). Внутри волокон проходят белковые нити, благодаря которым мышцы способны сокращаться. Эта способность мышц имеет огромное

значение. Сокращаясь, мышца действует на кость, как на рычаг и производит механическую работу. Именно сокращение скелетных мышц обеспечивает перемещение одних частей тела по отношению к другим и в конечном счете — движение тела в пространстве.

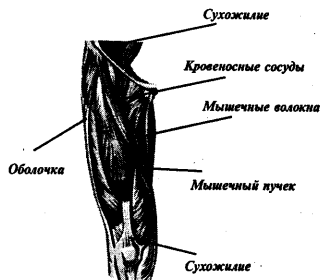


Рис. 17.

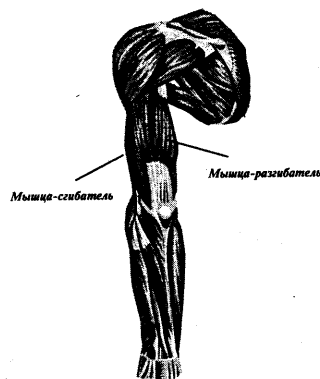


Рис. 18.

Любое мышечное сокращение связано с расходом энергии. Источником энергии служат распад и окисление органических веществ (углеводов, жиров, нуклеиновых кислот). Эти вещества в мышечных волокнах подвергаются химическим превращениям с участием кислорода. В результате образуются продукты расщепления (глав-

ным образом углекислый газ и вода) и освобождается энергия. Протекающая через мышцы кровь постоянно снабжает их питательными веществами и кислородом и уносит из них углекислый газ и другие продукты распада.

Мышцы состоят из мягких тканей и работают только на растяжение (они могут тянуть, но не могут толкать). Поэтому в выполнении человеком любого движения участвуют две группы мышц: сгибатели и разгибатели суставов.

На рисунке 18 показана работа мышц локтевого сустава. Сгибание руки в суставе осуществляется при сокращении мышцы-сгибателя и одновременном расслаблении мышцы-разгибателя.

При разгибании в суставе функции мышц меняются. Мышцы свободно висящей вдоль тела руки могут одновременно находиться в расслабленном состоянии. При удержании груза (ядра, гири) в

горизонтально вытянутой руке наблюдается одновременное сокращение мышц.

Степени подвижности костно-суставной системы

Вся двигательная деятельность человека (поддержание местоположения и ориентации тела в пространстве, его перемещения, изменение позы и т. п.) осуществляется с помощью опорно-двигательного аппарата. Управление движениями означает управление именно опорно-двигательным аппаратом.

Исключительную роль в построении движений играет костно-суставная система (скелет). Она не только

обеспечивает телу человека опору и сохранение формы, но обуславливает также высокую подвижность и разнообразие движений.

При оценке степени подвижности костно-суставной системы ее рассматривают как сложный пространственный механизм. Этот механизм, как известно, включает вполне определенное количество подвижных костей, соединенных различного рода суставами (шарнирами), обеспечивающими соответствующим частям тела от одной до трех степеней свободы.

Структурная схема костно-суставной системы,

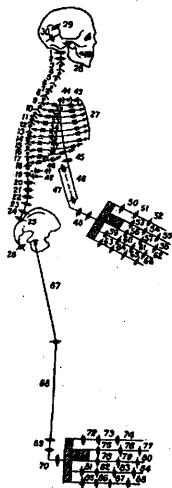


Рис. 19

как многозвенного пространственного механизма представлена на рис. 19.

Подвижность такого пространственного механизма в «Теории механизмов и машин» определяется по формуле следующего вида:

$$\Pi = 6n - \sum_{i=3}^5 ik_i,$$

где n — число подвижных костей;

k_i — число суставов определенных классов ($i = 3, 4, 5$).

Скелет человека имеет подвижных костей $n = 148$; суставов, обеспечивающих три степени свободы $k_3 = 29$, две степени свободы $k_4 = 33$, одну степень свободы $k_5 = 85$.

Подставив числовые значения в формулу, получим громадное число степеней подвижности костно-суставной конструкции человека:

$$\Pi = 244!$$

Преодоление непомерного избытка степеней подвижности костно-суставной системы обеспечивается мышечно — сухожильной системой.

Мышцы облегают скелет со всех сторон, где они по условиям подвижности могут понадобиться. Если у суставов имеются стороны, в которые они не должны двигаться (например, локтевой сустав — сгибаться в стороны, а не вперед-назад), то с этих сторон вместо нежной мышечной ткани размещается более грубая связочно-сухожильная.

Так или иначе, но каждый сустав закреплен со всех сторон гибкими растяжками — мышцами или связками, так сказать расчленен ими.

Это очень похоже на то, как расчаливаются высокие мачты судов или радиопередающих станций. При этом мышцы кроме их прямых функций движителя загружаются еще добавочной — опорной. Зато получается явный выигрыш по части гибкости опорной конструкции.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЧЕЛОВЕКА С ПОЗИЦИИ БИОМЕХАНИКИ

Движения человека в значительной мере зависят от того, каково строение его тела и каковы его свойства. Чрезвычайная сложность строения и многообразие свойств тела человека, с одной стороны, делают очень сложными и сами движения и управление ими. Но, с другой стороны, они обуславливают необычайное богатство, разнообразие движений, до сих пор недоступное в полном объеме ни одной, самой совершенной, машине.

Биомеханика — наука, изучающая механические движения самих биологических тел и в этих биологических телах. Однако тело человека и сверхсложный управляющий орган — нервная система — делают анализ всей системы движений чрезвычайно сложным и трудоемким. Кроме того, при изучении движений человека и причин, их вызывающих, было бы неправильно ограничиваться только представлениями механики. Необходимо иметь в виду биологическую природу «механизмов» человеческого тела. Анализ деятельности двигательного аппарата с биологической точки зрения позволяет вскрыть своеобразие устройства и принципа действий «живых механизмов». Главнейшие биологические осо-

бенности, отличающие двигательный аппарат животных и человека от неживых технических механизмов, состоят в следующем:

1. Аппарат движения животных существ построен из живых тканей и органов, в которых постоянно, в том числе и в покое, происходит обмен веществ. Химические превращения молекул, вступающих в разнообразные реакции с другими органическими и неорганическими веществами, являются сутью внутриклеточного обмена веществ и специфической рабочей деятельности клеток (например, сократительной). В связи с этим становится понятной чрезвычайная зависимость строения и функции клеток и органов от их рабочего использования, от интенсивности протекающего в них обмена веществ. Для поддержания тканей и органов двигательного аппарата в состоянии высокой работоспособности необходимо их постоянное и должное использование. Морфологическое и функциональное совершенствование под влиянием работы и деградация, при бездеятельности, являются важной особенностью двигательного аппарата животных и человека.
2. В технической машине производимые ею движения predeterminedены раз и навсегда самой формой сочленений между движущимися частями. Напротив, двигательный аппарат человека построен так, что из одних и тех же структурных единиц (костей, суставов, связок, мышц) может быть образовано множество различных механизмов с различными рабочими заданиями, разными скоростями и траекториями движения.
3. Двигательная деятельность животных и человека, в том числе произвольная, представляет собой систему безусловных и условных рефлексов на раз-

дражения из внешнего и внутреннего мира, действующих в данное время или действовавших ранее и сохранившихся в нервных центрах в виде следов.

Таким образом, двигательная деятельность обеспечивается не только работой собственно двигательного аппарата, но и работой органов чувств и центральной нервной системы. Многообразное использование одних и тех же структур двигательного аппарата обеспечивается способностью рефлекторного механизма к образованию временных связей. Происходит непрерывное приспособление движений к текущим условиям среды, т. е. «уравновешивание» организма со средой.

Все двигательные действия человека и животных выполняются в результате напряжений и расслаблений мышц, которые вызваны нервными импульсами, поступающими к мышцам по двигательным нервам.

Но для многих исследовательских целей и не нужен такой всеобъемлющий анализ. Отвлекаясь от деталей анатомического строения и физиологических механизмов управления двигательным актом, рассматривается упрощенная модель тела человека — биомеханическая система. Она обладает всеми основными свойствами, существенными для выполнения двигательной функции.

Таким образом, биомеханическая система — это копия, упрощенная модель тела человека, на которой можно изучать закономерности движений.

С точки зрения механики, двигательный аппарат человека представляет собой механизм, состоящий из сложной системы рычагов, приводимых в движение мышцами.

Первым шагом от понятий анатомических к механическим является представление о биокинематической паре.

Биокинематическая пара — это подвижное (кинематическое) соединение двух костных звеньев, в котором возможности движений определяются его строением и управляющим воздействием мышц.

В технических механизмах соединение двух звеньев — кинематические пары — устроены обычно так, что возможны лишь определенные, заранее заданные движения. Одни возможности не ограничены (их характеризуют степени свободы тела), другие полностью ограничены (их характеризуют степени связи).

Под степенями свободы понимают независимые перемещения тела или его частей в пространстве. Эти независимые перемещения могут носить либо поступательный характер, либо вращательный (простые формы механического движения). В случае сложного (составного) движения его всегда раскладывают на составляющие простые формы. При этом под поступательным понимают движение, при котором линия, мысленно проведенная в теле, перемещается параллельно самой себе. А при вращательном движении все точки тела описывают окружности, центры которых находятся на одной прямой, называемой осью вращения.

Например, если у физического тела нет никаких ограничений (связей), оно может двигаться в пространстве относительно трех взаимно перпендикулярных осей (поступательно), а также вокруг них (вращательно). Следовательно, у такого тела шесть (3+3) степеней свободы.

Каждая связь уменьшает число степеней свободы. Зафиксировав одну точку свободного тела, сделав

его звеном биокинематической пары, можно сразу лишить его 3-х степеней свободы — возможных линейных перемещений вдоль трёх основных осей координат.

Почти во всех суставах (кроме межфаланговых, лучелоктевых и атлantoоосевого) степеней свободы больше, чем одна. Поэтому устройство пассивного аппарата в них обуславливает неопределённость движений, множество возможных перемещений («неполносвязный механизм»). Управляющие воздействия мышц формируют дополнительные связи и оставляют для движения только одну степень свободы («полносвязный механизм»). Так обеспечивается одна единственная возможность движений — именно та, которая требуется. Множество степеней свободы биокинематической пары в многоосных суставах требует для выполнения каждого определённого движения:

- а) выбора необходимой траектории;
- б) управления движением по траектории (направлением и величиной скорости);
- в) регуляции движения, понимаемой как борьба с помехами, сбивающими с траектории.

Биокинематические пары, соединяясь последовательно или параллельно, образуют биокинематические цепи.

Биокинематическая цепь, в которой конечное звено свободно, называется незамкнутой. Например, свободные конечности, когда их концевые звенья свободны (боец в изготовке к рукопашному бою).

Если в биокинематической цепи нет свободного конечного звена, то она является замкнутой (например, два противника, сцепившиеся в захвате друг с другом).

В замкнутой или незамкнутой цепи невозможно одиночное, изолированное движение, т. е. движение в

одном соединении. Так, сгибая и разгибая ногу для удара, можно убедиться в том, что движение в любом суставе непременно вызывает движение в других. Таким образом, в замкнутых цепях возможностей движений меньше, но управление ими точнее, чем в незамкнутых.

Рассматривая тело человека как сложный биомеханизм, кости как жёсткие звенья, а суставы как кинематические пары определённых классов, для всего человека имеем:

- подвижных костей — 148,
- суставов с 3-мя степенями свободы — 29,
- суставов с 2-мя степенями свободы — 33,
- суставов с 1-й степенью свободы — 85,
- всего степеней свободы для всего биомеханизма — 244.

Понятие «кинематическая цепь» перенесено в биомеханику из технической механики, где применяется для описания и анализа кинематики механизмов. Под кинематикой понимают внешнюю картину движения, происходящего в пространстве и во времени. Соответственно и в биомеханике оно применимо для изучения и анализа кинематики опорно-двигательного аппарата, т. е. в процессе рассмотрения линейных и угловых перемещений, скоростей, ускорений звеньев тела — относительных и абсолютных (в выбранной системе отсчёта).

В тех же случаях, когда представляет интерес динамика движений, развиваемые моменты суставных сил и силы взаимодействия звеньев тела между собой и с другими телами, когда анализируются силовые и энергетические возможности двигательного аппарата, понятие «биокинематическая цепь» уже не может удовлетворять. Здесь вводится понятие «динамическая

цепь», обозначающая систему последовательно или параллельно соединённых силовых звеньев.

Под динамикой понимают сущность движения, его причины: прежде всего силовые и масс-инерционные характеристики.

Как биокинематические, так и биодинамические цепи могут быть последовательными (простыми) и разветвлёнными. Однако для динамических цепей понятие «замкнутая» лишено целесообразности, так как оно означает лишь наложение новых динамических (силовых) факторов, т. е. не вносит ничего принципиально нового.

Функциональные характеристики одинаковых силовых звеньев у разных людей неодинаковы. Это связано с различиями в росте, конституции, массе и физическом развитии. В связи с этим наиболее целесообразная структура заданного движения очень часто индивидуальна, т.е. отличается от общепринятой структуры движений, определяемой рациональной техникой управления. В основе этого лежит стремление компенсировать функциональную недостаточность одних звеньев за счёт функциональной избыточности других звеньев динамической цепи. Компенсация осуществляется за счёт:

- изменения нагрузки на силовые звенья;
- перераспределения скоростей движений звеньев.

Движения звеньев — суставные движения — совершаются в результате наличия суставных моментов.

Механическое движение биологических тел называют двигательным действием.

Для того чтобы количественно оценить двигательное действие, в том числе — рассчитать суставные моменты, следует перейти к механическому представлению о рычаге.

РЫЧАГИ, ИХ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ВИДЫ

Рычаг — это твёрдое тело, имеющее точку опоры и способное вращаться вокруг этой точки — оси вращения; приспособление, служащее для преобразования силы. В рычаге действует, по крайней мере, две силы с противоположными моментами.

Костные рычаги — звенья тела, подвижно соединённые в суставах под действием приложенных сил, могут либо сохранять своё положение, либо изменять его. Они служат для передачи движения и работы на расстояние.

Когда силы приложены по обе стороны от оси (точки опоры) рычага, его называют двуплечим, а когда по одну сторону — одноплечим. Для разных мышц, прикреплённых в разных местах костного звена, рычаг может быть разного рода. В природе существуют три рода рычагов: рычаги I-го («весы»), II-го («тачка») и III-го («подъёмный кран») родов.

Каждый рычаг имеет следующие элементы:

- точку опоры (ось вращения, точка O);
- как минимум две силы (f и F);
- точки приложения этих сил (A и B);
- плечи рычага (расстояние от точки опоры до точек приложения сил — AO и BO);
- плечи сил (наикратчайшие расстояния от точки опоры до линий действий сил — опущенные на неё перпендикуляры AO и OB).

Мерой действия силы на рычаг служит её момент относительно точки опоры — вращательный момент. Момент силы определяется произведением силы на плечо этой силы.

$$M_f = F \cdot OB$$

$$M_F = F \cdot AO$$

Момент силы — это векторная величина. Если сила лежит не в плоскости, перпендикулярной оси, то находят составляющую силы, лежащую в этой плоскости. Она и вызывает момент силы относительно оси. Остальные составляющие на момент силы не влияют.

Когда противоположные относительно оси сустава моменты сил равны, звено либо сохраняет своё положение, либо продолжает движение с постоянной скоростью (моменты сил уравновешены). Если же один из моментов сил больше другого, звено получает ускорение в направлении его действия.

В опорно-двигательном аппарате присутствуют рычаги всех трёх родов, причём значительно больше рычагов III-го рода, рычагов скорости, так как мышцы крепятся в основном вблизи суставов.

Таким образом, двигательный аппарат человека по природе своей в большей степени быстрый и ловкий, чем сильный. Кроме этого, во всех костных рычагах имеются потери в силе ввиду того, что мышцы крепятся к костям под острым или тупым углом.

В рукопашном бою силой, совершающей работу, является прикладываемое к противнику усилие, а противодействующей силой — усилие противника. Для преодоления противодействующей на рычаге необходимо либо увеличить силу, совершающую работу, либо изменить длину плеча, через которое совершается работа. Поскольку силовые возможности почти всегда ограничены, а бой может вестись со значительно превосходящим по силам противником, то основным способом работы с помощью рычагов является перемещение точки опоры. В качестве точки опоры могут использоваться любые части тела (своего и противника), а также оружия и подручных средств.

ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ МЫШЦ

Известно, что мышца управляется центральной нервной системой. Биомеханика рассматривает, что происходит с состоянием и положением мышцы в результате нервных влияний, т. е. связь линейных перемещений концов мышц (кинематика движения) и усилий, развиваемых ею (динамика движения). Механика мышечного сокращения заключается в связи напряжений в мышце с её деформацией.

Для полного описания биомеханических свойств мышц используют следующие определения:

- жёсткость — способность противодействовать прикладываемым силам. Она проявляется как упругость и квазижесткость;
- релаксация — падение напряжения (натяжения) с течением времени;
- прочность — понимается как прочность на разрыв.

Часто при исследовании механических свойств тела человека и его отдельных элементов не учитывается влияние сухожилий. Сухожилия нередко рассматривают как абсолютно нерастяжимую, гибкую часть мышцы. А сухожилия способны амортизировать резкие толчки и обладают жёстко-демпфирующими свойствами.

Прочность сухожилий превышает прочность мышц в 2 раза. Сухожилия человека разрываются, в основном, в месте крепления к мышцам.

Сила, скорость и экономичность движений зависят от того, в какой степени человеку удаётся использовать биомеханические свойства своего двигательного аппарата. Сила и скорость движения могут быть повышены за счёт использования упругих сил, экономичность — за счёт использования реку-

перации (повторного использования) механической энергии и уменьшения потерь на рассеивание.

Кроме того, необходимо знать, что с возрастанием скорости активного сокращения мышцы величина её предельного напряжения уменьшается и наоборот, т.е. для того, чтобы нанести как можно более быстрый (резкий) удар (рукой или ногой), необходимо как можно больше расслабить ту часть тела, которая этот удар наносит перед выполнением ударного движения.

Биомеханические свойства мышц в решающей мере влияют на это. Общеизвестно, что в прыжках вверх с места, выполняемых из приседа после паузы, результат будет ниже, чем в прыжке из приседа без паузы, так как во втором случае используются силы упругой деформации предварительно растянутых мышц. Считается, что рекуперация энергии упругой деформации является основной причиной высокой экономичности бега человека, прыжков кенгуру.

В мышечных и сухожильных структурах может накапливаться значительное количество энергии упругой деформации. Однако накопленная энергия упругой деформации не всегда используется в полной мере. Степень её использования зависит от условий выполнения движений, в частности, от времени между растяжением и сокращением мышц. Необходимо научиться правильно использовать эту энергию при действиях в рукопашном бою.

В процессе тренировок надо учитывать, что механическая прочность сухожилий и связок увеличивается сравнительно медленно. При форсированном развитии скоростно-силовых качеств может возникнуть несоответствие между возросшими скоростно-силовыми возможностями мышечного аппарата и недостаточной прочностью связок и сухожилий. Это

грозит потенциальными травмами. Поэтому во время тренировок необходимо обращать внимание на укрепление сухожильно-связочного аппарата. Это достигается объёмной тренировочной работой невысокой интенсивности. Желательно, чтобы движения выполнялись с максимально возможной для данного состава амплитудой и во всех направлениях.

УСТОЙЧИВОСТЬ И РАВНОВЕСИЕ

На человека в процессе двигательной деятельности действуют статические и динамические силы, сочетание которых может вывести его из состояния равновесия.

Например, задача единоборца состоит в том, чтобы за счет выбора оптимальной стойки, определения дистанции, использования наиболее рационального в сложившейся ситуации двигательного действия обеспечить собственную устойчивость и, наоборот, вынудить противника потерять равновесие.

Поэтому в условиях боя такие понятия как устойчивость и равновесие играют исключительно важную роль.

Устойчивость — это способность бойца надежно сохранять положение равновесия без опрокидывания (падения) при внешнем силовом воздействии, возникающем при контакте с соперником или с окружающей средой.

Для количественной и качественной оценки устойчивости применяют различные критерии, наиболее приемлемые для конкретных случаев ее проявления, а именно:

- углы устойчивости;
- коэффициенты устойчивости;
- предельные скорости движения.

Различают статическую и динамическую устойчивость.

Статическая устойчивость человека — это устойчивость при отсутствии динамических сил (центростремительных или сил инерции).

При статическом (медленном) наклоне твердого тела его опрокидывание происходит относительно некоторой линии, называемой линией опрокидывания.

При оценке устойчивости человека как твердого тела (рис. 20а.) такими линиями являются линии а-б и е-ф (во фронтальной плоскости) и линии а-г и б-е (в сагиттальной плоскости).

Расстояния между линиями опрокидывания (d, d_1 определяют опорную базу тела в данной плоскости).

Площадь $abef$ является опорной базовой площадью.

Устойчивость человека в зависимости от схемы дей-

ствующих сил оценивается в одной из основных плоскостей тела — фронтальной или сагиттальной.

Итак, при отсутствии внешних сил устойчивость определяется предельным углом наклона тела, так называемым углом статической устойчивости α .

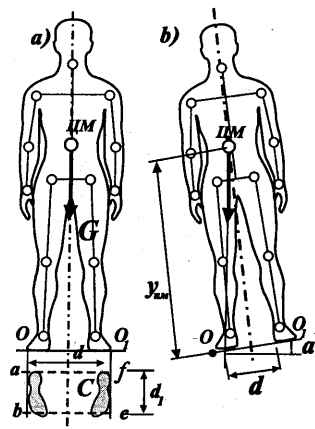


Рис. 20.

Это угол между вектором силы тяжести G и линией, проходящей из ЦМ через линию опрокидывания а-б (на рисунке 20б она проектируется в точку О).

Угол устойчивости α определяется из геометрических построений:

$$\operatorname{tga} = 0,5d / g_{\text{цм}}, \text{ откуда}$$

$\alpha = \arctg (0,5d / g_{\text{цм}})$, где $g_{\text{цм}}$ — положение ЦМ человека относительно опорной поверхности.

Статическая устойчивость человека тем выше, чем больше угол α . Следовательно, для повышения статической устойчивости необходимо увеличивать опорную базу d и понижать положение ЦМ.

Так, например, в лобном поединке это есть главное условие для принятия стойки — исходного положения (рис. 21).

Выбор стойки диктуется не только требованиями обеспечения первоначальной статической устойчивости, но и возможностью реагирования на изменение внешнего воздействия.

Понятно, что стоящий на выпрямленных ногах человек может, сохраняя вертикальное положение позвоночника, перемещать ЦМ только вниз.

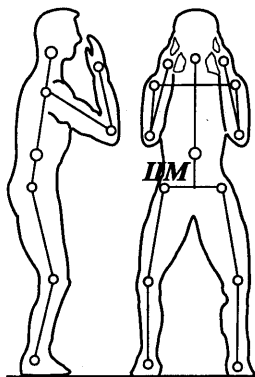


Рис. 21.

Человек, который, согнув колени, присел, оставляя позвоночник в вертикальном положении, получает дополнительные преимущества. Он может теперь перемещать свой ЦМ не только вниз, но и вверх. Эта, на первый взгляд, незначительная деталь имеет существен-

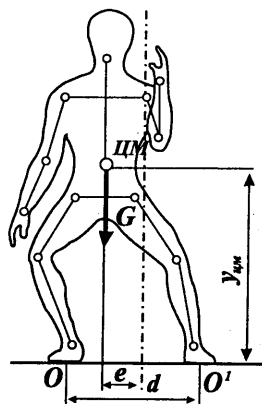


Рис. 22.

ное значение для повышения ответной реакции на действия противника.

Угол статической устойчивости изменяется в процессе двигательного действия. Так, например, если боец, не меняя опорной базы, согнет одну ногу, одновременно выпрямив другую (рис. 22.), то произойдет смещение ЦМ на некоторую величину e .

Угол α определяется как $\alpha = \arctg [(0,5d \pm e)/g \text{ цм}]$.

Знак «плюс-минус» в формуле означает, что угол α уменьшается относительно

линии опрокидывания $a-b$ (точка O), но увеличивается относительно линии $e-f$ (точка O'). Следовательно, устойчивость поддается контролю и управлению.

Однако в общем случае на спортсмена, помимо силы тяжести O , в основных плоскостях тела действуют внешние силы (силы воздействия со стороны соперника или окружающей среды).

Потеря устойчивости в сагитальной плоскости из-за меньшей опорной базы d_1 наиболее вероятна, а значит, более опасна.

Выведение из состояния равновесия

Существует множество способов выведения противника из состояния равновесия.

Равновесие тела сохраняется до тех пор, пока проекция ЦМ (на рис. 23а — точка C) не выходит за

пределы площади опорной базы $abef$. Удержание ее в этих пределах может быть осуществлено путем маневрирования («перешагивания» в стороны, вперед-назад), то есть изменения конфигурации и смещения опорной площади.

Итак, задача выведения человека из равновесия сводится к смещению его ЦМ за границы площади опоры.

В качестве примера приведем лишь один вариант выведения из равновесия, а именно: создание опрокидывающего момента.

Пусть сила тяжести G создает относительно линии опрокидывания ab (точка O_1 на рис. 23б) момент устойчивости $M_{уст} = Ga$.

Достаточный для его преодоления опрокидывающий момент M_1 можно создать незначительной по ве-

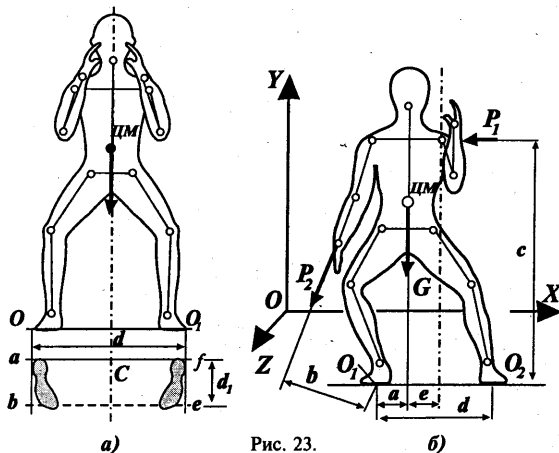


Рис. 23.

личине силой P_1 , приложенной на относительно большом плече c . Но в этом случае возникает необходимость «фиксировать» линию опрокидывания (иначе противник легко защищается, переступив ногой и отодвигая линию опрокидывания).

Если приложить силу P_2 , направив ее не только в сторону, но и вниз, то на плече b она создаст опрокидывающий момент $M_2 = P_2 b$.

Приседая, не только добавляют свою массу (т.е. прикладывают дополнительную инерционную силу $F = ma$), но и лишают противника возможности защищаться (переступив ногой, сместить ЦМ и отодвинуть линию опрокидывания).

Одновременно можно поменять направление атаки, переведя ее из фронтальной плоскости $ХОУ$ в сагиттальную YOZ . Для этого достаточно сдвинуть точку приложения силы P_2 «из плоскости» в сторону задней линии опрокидывания $a-f$ (рис. 23а). Это резко уменьшает опорную базу, и потеря устойчивости катастрофически неизбежна.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УСТОЙЧИВОСТИ

Всякое положение биологического тела является процессом колебательного характера. Точка общего центра тяжести (ОЦТ) тела при статическом положении испытывает колебания в диапазоне 2-3 см, вследствие кровообращения, лимфотока, дыхания, мышечного тремора и т.д. биологического тела; это управляемый процесс. Человек может изменять устойчивость своего тела за счёт варьирования факторов устойчивости, которыми являются:

1. Величина площади опоры. Это площадь, заключённая между граничными точками опоры.

Она включает в себя активную площадь опоры, возникшую при контакте биологического тела с опорой, и пассивную.

На практике мы в большей степени способны изменять пассивную площадь опоры (например, поставив ноги на ширине плеч). Чем больше общая площадь опоры, тем более устойчиво положение тела. Оптимальная площадь опоры в рукопашном бою — когда ноги ставятся на ширине плеч.

2. Высота расположения точки ОЦТ. Чем ниже точка ОЦТ тела, тем более устойчиво тело.
3. Прохождение линии тяжести. Линия тяжести — это перпендикуляр, опущенный из ОЦТ тела на площадь опоры. Прохождение линии тяжести позволяет оценить устойчивость тела в разных направлениях (для плоского изображения — в передне-заднем направлении). Если линия тяжести проходит через центр площади опоры, то степень устойчивости тела одинакова во всех направлениях; если она смещена в какую-то сторону — то в этом направлении степень устойчивости снижена.
4. Величина углов устойчивости. Угол устойчивости — это угол, образованный линией тяжести и линией, соединяющей ОЦТ с краем площади опоры.

Угол устойчивости — это динамический фактор устойчивости, он соединяет в себе три предыдущих — статических. Попробуйте изменить один из предыдущих факторов устойчивости, это сразу же отразится на углах устойчивости. Смысл такого угла заключается в следующем: это угол, при повороте на который тело возвращается в исходное положение. Если тело будет повернуто на угол, превышающий величину угла устойчивости, то поте-

рывает устойчивость и перейдет в другое положение. Углы устойчивости тела при рассмотрении плоского изображения характеризуют устойчивость в переднем и заднем направлении. Чем больше углы устойчивости, тем более устойчиво тело в данном направлении.

5. Коэффициент устойчивости тела характеризует способность тела сохранять устойчивость при действии опрокидывающей силы. Уметь управлять коэффициентом устойчивости (изменяя позу, менять момент устойчивости) — это задача каждого обучающегося рукопашному бою. С точки зрения биомеханики, в рукопашной схватке мы преследуем следующие цели:

- сохранение и использование своего равновесия;
- выведение из равновесия противника и использование его потери устойчивости в своих целях.

Осознанное применение законов механики при изучении движений человека, в конечном счете, направлено на изыскание способов совершенствования двигательных действий.

Еще одним промежуточным выводом из изложенного материала является необходимость использования при ведении рукопашного боя принципа минимума энергозатрат. Он заключается в следующем: психически нормальное живое существо произвольно организует свою двигательную деятельность так, чтобы свести к минимуму затраты энергии. Следует избегать излишних, непроизводительных мышечных сокращений и напряжений, а также уменьшать лишние непроизводительные движения. Дальнейшим развитием этого принципа является использование рекуперации энергии, т.е.:

- выбирать наименее энергоёмкое сочетание проявляемой силы и быстроты;

- использовать энергию, переходящую от одного сегмента тела к другому (например, выхлест голени за счёт энергии, накопленной при махе бедром);
- использовать энергию упругой деформации, накопленную в мышцах в предыдущих фазах двигательного действия.

Из того же принципа минимума энергозатрат вытекает и необходимость в рукопашном бою, для управления противником и его поражения, использовать рычаги, инерцию, набранную противником, крутящий момент. Использование этих элементов позволяет значительно уменьшить энергозатраты бойца, ведущего рукопашный бой. Следует осуществлять оптимальные двигательные переключения, а именно:

- изменение интенсивности мышечной работы (например, скорости передвижения);
- изменение, проявляемое в двигательном действии силы и скорости (например, длины и частоты шагов);
- переход с одного способа выполнения двигательного действия на другой (например, атакующие или защитные попеременные действия руками, ногами).

Привлечение внимания читателя к этим положениям позволяет ещё раз подчеркнуть важность теоретических основ рукопашного боя и логичность извлечения из них практических выводов.

ГЛАВА 3**ЭРГОНОМИКА РУКОПАШНОГО БОЯ****ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ**

Рассматривая рукопашный бой, мы постоянно акцентируем внимание на оптимальных энергозатратах при его ведении. Это связано с тем, что непосредственно рукопашный бой не должен являться самоцелью. Необходимо не только победить в рукопашной схватке, но еще и выполнить поставленную задачу. Следовательно, надо уметь вести рукопашный бой с минимальными энергозатратами.

Вопросы, связанные с минимальными энергозатратами во время выполнения каких-либо работ или действий, с оптимизацией деятельности человека, изучает наука эргономика.

Эргономика — научная дисциплина, комплексно изучающая человека (группу людей) в конкретных условиях его (их) деятельности, связанной с использованием технических средств (машин). Человек, машина (средство) и среда рассматриваются в эргономике как сложное, функционирующее целое, в котором ведущая роль принадлежит человеку. Эргономика решает задачи рациональной организации деятельности людей в системе «человек-машина-среда» (СЧМ), целесообразного распределения функций между человеком и машиной (техническим средством), определения критериев оптимизации СЧМ с учетом возможностей и особенностей работающего человека (группы людей). Рациональным называется тот вариант техники или тактики, который является наилучшим для большинства людей в определенной группе.

Оптимальным называется наилучший вариант из всех возможных.

У каждого человека — свой, индивидуальный, оптимальный вариант.

Соединение компонентов: человека, технических средств, рабочей среды — создает антропотехническую систему, которая приобретает новые возможности и свойства. Среди них, прежде всего, гибкость, адаптивность, обучаемость, способность решать творческие задачи, способность осуществлять действия в условиях неполной информации и без точно предписанных алгоритмов.

ОБЩИЕ ЭРГОНОМИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Ведение рукопашного боя будет происходить в определенном пространстве. В этом пространстве будет проходить весь комплекс действий, характерный для рукопашного боя, а именно: передвижения, действия с оружием, физический контакт с противником и другое. Естественно, что при физическом контакте вероятны различные удары, в том числе ногами и руками, и защитные действия ногами и руками.

В эргономике, при рассмотрении рабочего пространства, в котором задействованы движения рук и ног, различают зоны досягаемости, оптимальной и легкой досягаемости.

Зона досягаемости — это часть рабочего пространства, ограниченная дугами, описываемыми максимально вытянутыми руками при движении их в плечевом суставе и максимально вытянутыми ногами при движении их в тазобедренном суставе.

Зона легкой досягаемости — часть рабочего пространства, ограниченная дугами, описываемыми ослабленными руками при движении их в плечевом

суставе и расслабленными ногами при движении их в тазобедренном суставе.

Оптимальная зона досягаемости — часть рабочего пространства, ограниченная дугами, описываемыми предплечьями при движении в локтевых суставах, голенями при движении в коленных суставах.

Важным критерием является угол обзора. При рассматривании объектов сложной конфигурации, а также при восприятии объемного и перспективного изображения оптимальный угол обзора в горизонтальной плоскости составляет 30–40°. Для восприятия плоского изображения со сравнительно простой информацией рекомендуется угол обзора 50–60°, охватывающий зону неясного различения формы (в пределах этого угла наблюдатель замечает происходящие изменения периферическим зрением). Предельный угол обзора при одновременном движении глаз и головы составляет 180°. Однако при отображении информации с требованиями высокой скорости ее обработки допустимый угол обзора составляет 90°.

В вертикальной плоскости оптимальный угол обзора составляет 0–30° по отношению к горизонтальной (15° вверх и 15° вниз от нормальной линии взора).

Нормальная линия взора соответствует наиболее удобному положению глаз и головы при рассматривании объектов и располагается под углом 15° вниз от горизонтальной линии взора. Максимальный угол обзора в вертикальной плоскости при повороте только глаз составляет 70°, при одновременном движении глаз и головы предельный угол видимости составляет 90° вверх и 55° вниз от горизонтали.

При ведении рукопашного боя необходимо предусматривать рациональное положение тела, которое должно быть удобным и свободным. По данным биомеханики, «положение тела» определяется его

ориентацией и местоположением в пространстве, а также отношением к опоре. Каждое из положений характеризуется определенными условиями равновесия, которые определяются в основном величиной площади опоры, положением общего центра тяжести по отношению к площади опоры. Кроме того, каждое из этих положений характеризуется определенным взаиморасположением звеньев опорного аппарата, степенью напряжения мышц, положением внутренних органов, состоянием кровеносной и дыхательной систем и, следовательно, расходом энергии.

Необходимо знать, что устойчивое положение тела выгодно с энергетической точки зрения. В этом положении момент силы тяжести равен нулю, и нет необходимости компенсировать его мышечными усилиями.

В рукопашной схватке возникают различные положения тела. В каждом из положений можно различать бесчисленное количество поз.

Поза — это взаимоотношительное расположение звеньев тела, независимое от ориентации и месторасположения тела в пространстве и его отношения к опоре. Когда речь идет о физической деятельности, термин «поза» употребляется как наиболее частое и предпочтительное взаиморасположение частей тела при выполнении двигательных операций.

Наиболее естественное положение для человека — это положение «стоя». Его поддержание обеспечивается наличием ряда анатомо-физиологических особенностей тела человека: изгибы позвоночного столба и определенный угол наклона таза (40–45°) способствуют равномерному распределению силы тяжести тела и мышечной тяги, хрящевые межпозвоночные диски амортизируют толчки при

движениях и обеспечивают подвижность позвоночника; взаимное расположение внутренних органов и их крепление также приспособлены больше к вертикальному положению. В этом положении человек имеет благоприятные условия для зрительного обзора, передвижения и сенсомоторных координации. Нормальной позой в положении «стоя» можно считать такую, при которой человеку не требуется наклоняться вперед больше, чем на 15°, следует избегать длительно фиксированных поз при действиях стоя.

Если человек хочет передвигаться с минимальными энерготратами, он должен изменить («переключить») нагрузку или скорость с одних групп мышц на другие в соответствии с меняющимися условиями и собственным состоянием.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

При рассмотрении действий в рукопашном бою необходимо учитывать следующие правила экономии движений:

- при работе двумя руками, движения их должны быть по возможности одновременными, симметричными и противоположными по направлению. Одновременность и симметричность движений обеспечивают равновесие всего корпуса, что облегчает выполнение действий;
- движения должны быть простыми, плавными и закругленными. Для выполнения рабочей операции необходимо применять наименьшее количество движений;
- траектория рабочих движений не должна выходить за пределы зон оптимальной и легкой досягаемости;

- движения должны отвечать анатомической структуре тела и осуществляться по возможности в зоне зрительного контроля. Каждое движение должно заканчиваться в положении, удобном для начала следующего движения, причем последующее и предыдущее движения должны быть плавно связаны между собой;
 - движения должны быть не только простыми, но и ритмичными. Нельзя допускать слишком медленных или слишком быстрых ритмов. При этом следует иметь в виду, что так называемые «неритмичные» движения — это не лишенные ритма движения, а движения либо с отклонениями от заданного ритма, либо нерациональные движения, что отражается на ритме;
 - необходимо создать условия, при которых для преодоления слабых сопротивлений использовались бы малые мышечные группы, а при наличии значительных препятствий включались в действие большие группы мышц;
 - с целью уменьшения мышечной работы в максимально возможной степени должна использоваться кинетическая энергия объекта работы.
- Для обеспечения рациональных рабочих движений из двигательного действия необходимо исключить лишние малоэффективные и утомительные движения, вызывающие преждевременное утомление, и выбирать из всех возможных движений наиболее короткие по траектории и требующие минимальных усилий.

При подготовке к рукопашному бою следует учитывать некоторые, обусловленные физиологическими, психологическими и анатомическими особенностями человека правила и положения, касающиеся скорости и точности движений и экономии усилий.

Скорость движений:

- там, где требуется быстрая реакция, движение к себе предпочтительнее;
- в горизонтальной плоскости скорость рук быстрее, чем в вертикальном направлении, наибольшая скорость движений сверху-вниз, наименьшая от себя — снизу-вверх;
- скорость движений слева-направо для правой руки больше, чем в обратном направлении;
- скорость движения правой руки больше, чем левой;
- скорость движения под углом к вертикальной и горизонтальной плоскости меньше, чем в этих плоскостях;
- вращательные движения быстрее, чем поступательные;
- плавные криволинейные движения рук, ног осуществляются быстрее, чем прямолинейные с внезапным изменением направления;
- скорость движения уменьшается с увеличением нагрузки;
- движения одной рукой совершаются с наибольшей скоростью под углом 60° к плоскости симметрии, двумя руками — под углом 30°;
- максимальный темп вращательных движений — 4,0-4,8 об./с., нажимных движений для ведущей руки — 6,6 нажима в 1 с., для неведущей — 5,3 нажима в 1 с. Максимальный темп ударных движений — от 5 до 14 уд./с., оптимальный для длительной работы — 3,5-5,0 уд./с.

Точность движений:

- наибольшая точность движений достигается в горизонтальной плоскости в зоне, расположенной на расстоянии 15-35 см от средней линии

тела, при амплитуде движения в локтевом суставе 50-60°;

- точность попадания рукой в заданную точку составляет 15-20 см в средней зоне ниже груди и 30-40 см в крайних зонах;
- при работе вслепую в горизонтальной плоскости короткие расстояния человеком преувеличиваются, а длинные преуменьшаются, в вертикальной плоскости — преувеличиваются;
- наиболее точно оцениваются движения с амплитудой 8-12 см;
- пространственная точность движений при небольшой нагрузке (до 25% максимального усилия) наилучшая, при значительных усилиях снижается;
- для вращательных движений наилучшая точность при скорости 140-200 об./мин., для ударных — 60-70 движений в минуту.

Экономия усилий:

- сила, развиваемая рукой, зависит от ее положения: давление и тяга сильнее при движении руки перед корпусом, чем при движении сбоку;
- если при работе используются обе руки, то следует учесть, что сила правой руки больше, чем левой, на 10% для сгибателей пальцев и на 3-4% для сгибателей и разгибателей предплечья;
- максимальные усилия в положении стоя развиваются на уровне плеча, в положении сидя — на уровне локтя;
- наибольшая сила в положении стоя развивается движением на себя;
- сила давления больше при согнутой руке, чем при вытянутой;
- сила тяги по горизонтали больше при движении перед собой, чем при движении сбоку;

- в положении стоя давление сильнее, чем тяга;
- сила сгибателей предплечья больше при согнутой, чем при вытянутой руке;
- сила вращения руки зависит от ее положения и направления вращения — при повороте внутрь развивается более значительная сила, чем при обратном движении.

Кроме этого выявлено, что движения организуются не только пространственно, но и музыкально, подчиняясь определенному ритму. Примечательно, что круговая (дуговая) линия в большей степени обеспечивает непрерывность ритма и подчиненность движения определенной ритмической структуре. Поэтому в определенных случаях не самое скорое движение — самое рациональное и не самое короткое движение — тоже самое рациональное.

РИТМ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Ритм является кардинальным свойством природы, формой движения материи. В нашей стране пионером хронобиологии был ленинградский физиолог Н.Я.Пэрна. Он раскрыл ритмическую структуру психоэмоциональной жизни человека и показал значение биоритмов для творческой деятельности.

В этом разделе мы затронем лишь те вопросы, которые непосредственно касаются ритмов нашей жизни, труда и здоровья.

Основоположник учения о биосфере В.И.Вернадский подчеркивал «всюдность» ритмики — от атомов до галактик. Родоначалник гелиобиологии В.Л.Чигиевский также считал, что каждый атом живого резонирует на соответствующие колебания в природе.

Ритм универсален и проявляется на всех уровнях организации биосферы. Как известно, различают несколько уровней биологической организации. Микросистемы включают молекулярный, субклеточный и клеточный уровни. Мезосистемы представлены тканевым, органным и организменным уровнями. К макросистемам относят популяционно-видовой, биоценотический (сообществ) и биосферный (или глобальный) уровни. Однако характер проявления основных свойств жизни (обмен веществ, энергии, информации) на любом уровне имеет качественные особенности и собственную упорядоченность. Поэтому в процессе эволюции установилась определенная структура взаимодействия систем разного рода и ранга между собой и внешней средой во времени и пространстве.

Представление об уровнях организации жизни имеет прямое отношение к пониманию биологических ритмов. Системный подход позволяет посмотреть на организм и его биоритмы, как на единый, но в то же время весьма сложный иерархический механизм, где все части тонко «подогнаны» между собой и взаимодействуют с окружающей средой.

Биологическим ритмом называют равномерное чередование во времени различных состояний организма, биологических процессов или явлений. Но не всякое повторяющееся явление может быть названо биоритмом. Биоритм — это самоподдерживающийся и в известной мере автономный процесс.

Ритмичность работы организма тесно связана с колебаниями энергетических процессов, причем это свойство присуще как растениям, так и животным. Отсюда и универсальность ритмики живого, ее прогностическая направленность.

Биоритмология тесно смыкается с физиологией труда и эргономикой. Еще в древности люди поня-

ли важность ритмической организации труда. При постройке пирамид египтяне подчиняли музыкальному ритму свои движения. Неразрывны были труд и песня на Руси.

Современная жизнь отличается ускоренными темпами, механизацией многих трудовых процессов, автоматизацией трудоемких и сложных производственных операций и т. п. По мере роста технической оснащенности производства резко возрастают его эффект и ценность каждой рабочей минуты; с учетом этого строится научная организация труда, которая невозможна без хронобиологических исследований.

Это касается как ручных операций, так и работы с автоматами. Л.Н.Толстой в романе «Анна Каренина» так описывал состояние Левина во время покоса: «И чаще, и чаще приходили те минуты бессознательного состояния, когда можно было не думать о том, что ты делаешь. Коса резала сама собой.... В середине работы на него находили минуты, во время которых он забывал то, что делал, ему становилось легко, и в эти же минуты ряд его выходил ровен и хорош... Но только он вспоминал о том, что он делает, и начинал стараться сделать лучше, тотчас же испытывал всю тяжесть труда, и ряд выходил дурен».

Все это свидетельствует об экономической целесообразности подключения подсознательной ритмической организации движений. В свою очередь, это важно для нас при подготовке военнотрудового к рукопашному бою, при развитии у него умения чувствовать свой ритм и ритм движения противника, умения подстраиваться к чужому ритму и в конечном счете управлять им.

Выполнение каждой двигательной операции может быть быстрым или медленным. В первом слу-

чае человек скорее утомляется, а при меньшей напряженности повышается эргономичность его движений. Повышение темпа движения даже на 5% может не иметь ни каких отрицательных последствий для организма, но если изменится равномерность движения хотя бы на несколько процентов, то это сразу же скажется на состоянии выполняющего эти действия. Характер движений необходимо совершенствовать до тех пор, пока не будет найден наилучший ритм.

Фактор времени играет главенствующую роль в любом деле, в том числе и в рукопашном бою. Любая экономия сводится прежде всего к экономии времени. Что бы вы ни делали, важно время работы, важен ее ритм и темп, поскольку они тут же сказываются на результатах этой работы.

От умения оценивать время, зависит правильность планируемых действий, распределения нагрузки, порядка действий и предвидение возможных результатов.

При подготовке к рукопашному бою необходимо научиться лучше ориентироваться во времени, воспринимать сигналы и быстрее реагировать на них.

В эргономике сведения о биологических ритмах нужны и для обоснования и совершенствования производственных процессов. Они раскрывают некоторые стороны поведения человека в трудовой обстановке, его действия в системе «человек-машина». Учет биоритмов необходим при оптимизации работ в условиях искусственного навязывания человеку чужих ритмов.

Включение в методологию физической культуры и воспитания, в тренерскую работу и спортивную медицину биоритмологических данных, является одним из важных звеньев увеличения надеж-

ности достижений, в частности, спортивных. Для преодоления разницы в доли секунды одного желания победить мало, нужно соответствующее состояние организма в каждый данный момент. Конечно, оно достигается прежде всего тренировками. Но эффективность вырабатываемых на этих тренировках навыков и умений в нужный момент зависят от умения специалиста чувствовать и использовать биоритмологическую волну, ее фазы, подъем (гребень) или спад.

Кроме этого необходимо учитывать и время суток. Известно, что к вечеру возрастает гибкость и даже несколько уменьшается рост человека. Максимум возбудимости и наивысшая мускульная сила, а также способность наиболее эффективно регулировать дыхание отличаются между 11-12 и 16-18 часами, минимумы этих функций наблюдаются около 8, 10 и 14 часов. Время от 10 до 12 и от 17 до 19 часов в большинстве случаев совпадает с естественными подъемами работоспособности. Все это просто необходимо знать для тех, кто занимается рукопашным боем, чтобы правильно распределять время тренировок, энергозатраты на них, а также чтобы знать, на какие болевые зоны и точки и когда воздействовать во время рукопашной схватки.

Каковы энергетические основы биоритмов физической подготовленности организма? Поставщиком энергии в живом организме является глюкоза и ее полимер — гликоген, животный сахар. В результате окисления глюкозы образуются углекислый газ и вода и освобождается энергия, за счет которой и осуществляется мышечная деятельность и другие энергетические процессы в организме. Свободная энергия в результате «сгорания» глюкозы в клеточной топке запасается в особой химической форме

молекул АТФ — аденозинтрифосфата. По первому требованию АТФ моментально отдает мышцам необходимую энергию.

При кратковременных физических нагрузках, скажем, при нанесении удара, достаточно той энергии, которая запасена АТФ, но при длительном физическом напряжении убыстряются процессы окисления глюкозы — гликогена. В первую половину суток печень расходует запасенный ею углевод — гликоген, организм превращает его в простые сахара — главный источник энергии нашего организма. Гликоген и сахара быстро включаются в цикл окисления, выделяя много энергии, и не требуют дополнительных затрат на процессы энергообмена. Поэтому в первой половине дня мы можем сразу же включаться в работу и выполнить в короткие сроки значительную физическую и умственную нагрузку.

Во второй половине дня печень начинает работать впрок, клетки ее увеличиваются в объеме иногда в 2-3 раза. Создание энергоресурсов продолжается и в начале ночи. Поэтому максимум гликогена в печени приходится на 3 часа ночи. В 9 часов утра, когда мы приступаем к работе, в кровь поступает наибольшее количество сахара, чтобы быстрее и в большем количестве можно было его сжигать в мышечных клетках.

После обеда в крови преобладают жиры. Эти поставщики энергии сгорают медленно, но зато обеспечивают выполнение большой по объему работы. Из этого следует, что во второй половине дня целесообразно выполнять работу, которая требует изрядных энергозатрат (но не экстренного исполнения).

Закладка энергетических резервов происходит в основном ночью, причем в начале нарастает запас гликогена, а затем жиров. Порядок их расхода также имеет свои суточные особенности. Вечером человек обычно

более подготовлен к продолжительной физической нагрузке, а утром легче выполняются кратковременные усилия. Прослеживается прямая зависимость состояния организма от времени суток. Поэтому необходимо учитывать время суток как при ведении рукопашного боя, так и в период подготовки к нему.

Однако организм человека и его энергетические системы достаточно лабильны, чтобы при известных условиях, скажем, при изменении времени тренировок или эмоциональном подъеме, изменять свое энергетическое состояние.

В современном спорте для улучшения состояния спортсмена, нередко применяют аутогенную тренировку, основанную на внушении определенных задач организму (как правило, расслабление, успокоение, снятие напряжения или, наоборот, взятие рекорда и т. п.). Такая психомышечная тренировка производится обычно при переходе от сна к бодрствованию и обратно, т. е. в переходные фазы суточного ритма. Именно с учетом этого, для значительного ускорения процессов расслабления и оптимизации деятельности организма боксеров, улучшения их спортивной формы Л. И. Куприянович из Института гигиены труда и профзаболеваний АМН РСФСР использовал ритмические воздействия различных физических факторов (электротокки, свет, звук).

Однако настоящий спортсмен, учитывая биоритмы, работает на пределе человеческих возможностей, а наша задача — научиться, используя биоритмы, добиваться победы над противником при оптимальных энергетических затратах.

Говоря о биоритмах, нельзя не сказать о их связи с искусством. Платон считал, что ритм и гармония особенно трогают душу, Аристотель также связывал ритм и эмоциональное состояние человека,

отмечая, что ритм и мелодия содержат в себе отображение гнева и кротости, мужества и умеренности, а также прочих нравственных качеств. Все виды искусств, в том числе и боевые, своими ритмическими построениями воздействуют на психическое состояние, впечатляют, вызывают определенные эмоции и создают соответствующее настроение, стимулируя тем самым развитие творческих возможностей человека.

Музыкальный ритм есть соразмерность звуков во времени, отличающаяся особой их стройностью и последовательностью чередования.

Мы понимаем музыку как особую ритмическую организацию, которой присущи благозвучность, выразительность. Именно благодаря ритмическим приемам меняется рисунок музыки, создаются определенные музыкальные образы.

Музыка — истинно ритмический раздражитель. С помощью музыки можно целенаправленно воздействовать на общественное самочувствие, настроение человека или коллективов людей, их здоровье.

Маршевая музыка, особенно военная, настроена на поднятие боевого духа. Совсем по-другому звучат ритмы похоронного марша. Резко отличны от них ритмы колыбельных песен.

Благодаря особым ритмическим построениям мелодии, мы можем отличить и национальный характер музыки. Использование музыки на занятиях по рукопашному бою помогает ускорить процесс обучения, правильно распределить физическую нагрузку обучаемых, настроить на обработку различных учебных вопросов и т. п.

Танец — древнейший вид искусства. Под стук палок и дробные звуки барабана первобытные люди совершали ритмические движения головой, телом,

ногами и руками. Используя совпадение внутренних колебаний своего организма с ритмом музыки или напева и танца, наши предки могли «войти» в состояние боевого транса, выполнять различные движения с огромной скоростью (работать на сверхскоростях), понижать или повышать порог чувствительности.

Близок музыкальному ритму и стихотворный ритм. Но нас интересуют ритмы искусства не сами по себе, а в связи с психофизиологической ритмичной труда и жизни.

Трудовые ритмы возникли в процессе осознанного и активного соприкосновения человека с природой. Люди приспособлялись к циклам окружающей среды, к ритмам собственного организма, чтобы меньше уставать. Великий Гёте говорил, что ритм усиливает связи человека с действительностью.

«Я не знаю, существует ли ритм вне меня или только во мне, скорее всего — во мне. Но для его пробуждения должен быть толчок — так от неизвестно какого скрипа начинает гудеть в брюхе у рояля, так, грозя обвалиться, раскачивается мост от одновременного муравьиного шага», — рассуждает В. Маяковский.

Сущность ритма — упорядоченность во времени различных форм движения.

Исследователи утверждают, что ритм весьма различен по восприятию его человеком. Он может быть безжизненно монотонным, но может быть и сигналом для тончайших переживаний, стимулом эмоциональных реакций и одним из организующих моментов творческого процесса. Подчас нарушение ритма воспринимается нами исключительно остро, что свидетельствует о глубокой связи психоэмоциональной структуры личности с ритмичкой окружающей среды.

Н.Я.Пэрна в своих исследованиях о биоритмах исходил из того, что ритмичность присуща всем без исключения жизненным явлениям, в том числе и психической деятельности человека, которую можно рассматривать как ряд параллельно текущих волнообразных процессов, часто не совпадающих между собой. Он впервые высказал идею о связи ощущения времени с биоритмами и зависимости течения земного («мирового») времени и космических ритмов.

Известный психолог и психотерапевт В.Л.Левин советует: «Проникнитесь идеей о естественности колебаний волевого тонуса... Подламливайте хорошее время и ценно выкладывайтесь... Быть может, изменятся ваши ритмы, когда появится возможность рассчитывать и управлять ими».

ГЛАВА 4

БИОЭНЕРГЕТИКА РУКОПАШНОГО БОЯ

ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

Основные принципы всеобщего энергоинформационного взаимодействия в природе, объяснение которых представляет собой последнее слово современной науки, были хорошо известны еще человеку ранних исторических эпох. Уже в ту пору широко использовались в повседневной житейской практике законы так называемой симпатической магии.

Магическое мышление основывается на двух принципах. Суть первого принципа (закона подобия) заключается в том, что можно осуществить воздействие на любой объект, «уподобившись» ему посредством вживания в его образ. Второй принцип (закон соприкосновения) разрешает полагать, что все, что делается с предметом, оказывает воздействие на ту личность, которой этот предмет принадлежит.

Оба эти принципа допускают наличие между объектами (субъектами) некоей тайной симпатии (связи), в результате проявления которой они воздействуют друг на друга на расстоянии. При этом импульс передается от одной вещи к другой посредством чего-то похожего на невидимый эфир.

В современных исследованиях, посвященных биологии и психологии действенности сознания, накоплено много материалов, которые подкрепля-

ют представления о мире, созданные великими мистическими традициями прошлого.

Разрыв между наукой и мистикой в настоящее время постоянно сокращается, хотя еще недавно он казался абсолютным и непреодолимым. А.Эйнштейн, Э.Шредингер, В.Гейзенберг, Р.Оппенгеймер и ряд других ученых вполне совмещали научное мышление с мистическим мировоззрением.

В представляемом материале мы затрагиваем лишь те положения, которые имеют непосредственное отношение к проблеме всеобщего энергоинформационного взаимодействия в природе. Иными словами, мы должны рассмотреть только те физические процессы, имеющие место в окружающем нас мире, на основе которых может реализоваться целенаправленное энергоинформационное воздействие на материальные, в первую очередь биологические, объекты природы.

Применительно к энергоинформационному воздействию в рукопашном бою следует показать, на основе каких физических процессов могут реализовываться те многообразные эффекты, которые так или иначе проявляются в практике, хотя и не находят своего объяснения с точки зрения наших сегодняшних общедоступных знаний.

К наиболее важным из такого рода явлений относятся следующие:

наличие непроявленной пространственной энергии, которая используется в процессах жизнедеятельности в неявном виде и уровни поглощения которой можно формировать целенаправленно; возможность посредством психических усилий управлять объемно-структурными и точно-динамическими образованиями пространственной энергии;

существование предпосылок для построения энергетических фантомов в виде своеобразных аналогов субъективной визуализации каких-либо образов или же в виде биополевой модели как ответа на специальный запрос оператора о неизвестном ему реальном объекте;
отражение в структуре биополя болезненных процессов (или результатов постороннего воздействия) в организме человека и возможность определять их на его изображении;
реализация дистантных способов диагностики состояния биологических объектов и возможности воздействия на них;
обусловленность многих биологических и психофизиологических процессов местными геомагнитными аномалиями земной поверхности и гелиокосмическими возмущениями.

Многие из названных явлений правомерно отнести к «компетенции» симпатической магии далекого прошлого. Тем не менее наша задача состоит в том, чтобы рассмотреть те научные данные, которые могут быть привлечены для объяснения этих явлений, имеющих непосредственное отношение к проблеме энергоинформационного взаимодействия (биоэнергетического воздействия).

Мифологические представления о Вселенной постепенно заменились научными взглядами, в частности формированием картезианско-ньютоновой модели мира. Эта модель оказалась плодотворной для решения задач, касавшихся взаимодействия с явлениями в «зоне средних параметров».

В то же время законы картезианско-ньютоновой модели мира перестали распространяться в микромире доатомных процессов и в макромире астрофизики. Стремление укрепить эти слабые звенья

классической механики привело к появлению квантовой теории.

Первый крупный отход от Ньютоновой физики состоялся при открытии электромагнитных явлений. В итоге Ньютоново понятие силы, жестко связанное с ее материальным носителем, было заменено понятием силового поля, действие которого уже можно было рассматривать без относительно к вещественному объекту. Исследования Фарадея и теоретические разработки Максвелла дали возможность классифицировать электромагнитные явления по частотным характеристикам.

Данное обстоятельство позволило человечеству открыть наличие электромагнитного излучения, заполняющего все мировое пространство.

В.И.Вернадский указывал на важность этого обстоятельства и отмечал, что все пространство заполнено этими излучениями различной длины (волнами).

«Энергия этих излучений аккумулируется биологическими объектами, участвует в процессах жизнедеятельности; вещество биосферы благодаря им проникнуто энергией, оно становится активным, собирает и распределяет в биосфере полученную в форме излучений энергию, превращает ее в конце концов в земной среде в свободную, способную производить работу».

Однако электромагнитными и корпускулярными образованиями, которые мы научились регистрировать, энергетическое содержимое мирового пространства не исчерпывается. Исследуя влияние энергетических возмущений Солнца на живые организмы, ученые (А.Г.Гурвич, В.П.Казначеев и др.) пришли к мысли, что функции живых клеток основываются на использовании полевых явлений.

Интенсивность клеточных полей в значительной степени колеблется в зависимости от общего метаболизма клеток. Источниками поля в клетке являются, по Гурвичу, глыбки хроматина (вещество клеточного ядра), хромосомы.

Пространственно-конструктивные взаимодействия молекул, переходя в новую комбинацию, оставляют после себя следы («вестигии»). В данном случае речь идет уже о некотором запоминающем механизме энергетических конструкций организма.

Основное положение теории поля содержит мысль о том, что часть энергии возбуждения молекул переходит в поле, которое формирует определенную степень упорядоченности функций у не связанных друг с другом элементов. Кроме того, это поле формирует и соответствующие конфигурации молекулярных комплексов, правильно ориентируя их в пространстве.

Признано, что доминирующее значение в процессах структурной интеграции, свойственной живым организмам, принадлежит межмолекулярным силам, которые получили название слабых взаимодействий. К ним относятся силы, создающиеся водородными связями, электростатическим притяжением, гидрофобными взаимодействиями, переносом зарядов и т. п. Действуя в своей совокупности, именно эти силы образуют движущие побуждения для явлений интеграции (т. е. формируют «интегративную информацию»). В то же время их совокупность создает те силовые поля, которые управляют взаимодействием молекулярных структур.

Слабые взаимодействия отличаются подвижностью, подвержены воздействию факторов внешней среды, проявляют черты кооперативности действия.

Это — мощное движущее начало всех явлений интеграции.

В. А. Энгельгардт рассматривает явления «узнавания» молекул и веществ и явления интеграции как процессы, лежащие в основе более высоких уровней биологической организации и неразрывно связанные с межмолекулярными силами слабого взаимодействия. Слабые сами по себе, но мощные своей многочисленностью и разнообразием, эти силы образуют специфическое силовое поле, называемое «интегративным».

Образовавшиеся в среде интенсивных электромагнитных излучений, биологические объекты не могли не использовать это энергоинформационное явление в качестве регулятора жизненных процессов. У человека, в частности, сформировалась целостная энергетическая система организма. Она включает совокупность энергетических центров (чакр), множественность меридианов и биологически активных точек (БАТ).

Излучения этих точек образуют внешний энергетический каркас тела человека, в который вплетаются различные биополевые феномены, образованные силами слабого взаимодействия — интегративным силовым полем.

В последние годы получила известность лептонная теория природы физических полей биологических объектов (Б.И.Искаков). Она исходит из того, что материальными носителями физических полей являются лептоны — легкие элементарные частицы класса электронов и микролептоны (частицы типа нейтрино).

Микролептонные волны — часть энергетического потока, наполняющего мировое пространство.

С точки зрения физика, признающего голографический принцип строения Вселенной, информа-

ция, поступающая из внешнего мира, отражается в мозговых структурах также голографическим способом. Узловым моментом этого принципа является то обстоятельство, что каждый бит информации не привязан к определенной точке мозга, а распределен по некоторому объему. Для сохранения информации нейрону необходимо запомнить амплитуду и фазу волны в каждой точке (в данном случае в нейроне). С физической точки зрения, для этого амплитуда и фаза волны должны преобразоваться в цифровой код; данному образу автоматически присваивается собственный шифр, и уже цифровая информация засылается в регистры памяти нейрона.

Для восстановления образа, по В.Н.Деморацкому, необходимо дать регистрам команду с определенным кодом и восстановить фронт опорной волны.

Естественно, встает вопрос о взаимодействии указанного мозгового механизма отображения информации с высшей (мировой) системой управления — Сверхсознанием.

Этот взаимоcontact осуществляется на уровне цифрового кода, так как только этот язык в равной степени понятен и Материальному, и Идеальному.

Взаимодействие Идеального с Материальным осуществляется на уровне процессов, называемых случайными. На самом же деле эти процессы строго детерминированы и протекают в определенной плоскости активности. Элементы, составляющие такую систему, находятся в очень неустойчивом (пограничном) состоянии, и бывает достаточно совершенно ничтожных количеств энергии, чтобы запустить какой-то процесс в ту или иную сторону (например, заряд-разряд клеточной мембраны).

По И.Р.Пригожину, система, функционирующая в таком режиме, находится в «точке бифуркации»,

что в теории колебаний обозначает крайне неустойчивое состояние. Энергия, способная вывести определенный элемент системы из «точки бифуркации», может быть крайне слабой и находиться в зоне реальных стимулов. Само взаимодействие Материального и Идеального осуществляется только в неустойчивом состоянии с нелинейными характеристиками, где для формирования нового состояния нужна едва заметная энергия.

Что же касается способности человеческого мозга к запоминанию огромных массивов информации, то можно думать, что голографические предпосылки реализации этого явления распространяются и на пространство, находящееся вне мозга. Он в данном случае выполняет роль интерфейса вычислительной машины, а сама информация хранится где-то в другом месте.

Сверхсознание, управляя и мозгом, и материей вне мозга, дает ему возможность обращаться к памяти, энергетические системы которой находятся вне самого мозга. Мозг помнит лишь параметры множества каналов информации, по которым можно обратиться в регистры памяти, лежащие в окружающем пространстве.

При необходимости сверхсознание открывает определенному мозгу информационный канал, который не был сформирован у него в предыдущем периоде жизни. Поскольку голографический мир не идеален, в нем существует время.

Согласно этой концепции, информация во Вселенной организована как частично-амплитудная структура. Наш мозг с помощью специальных механизмов перекодирует эту информацию (производит нечто вроде «преобразования Фурье»), чтобы привести ее в тот вид, с которым мы имеем дело в по-

вседневной жизни. В этом случае пространственно-временные координаты из фундаментальных ориентиров нашего опыта превращаются просто в полезные упорядочивающие параметры. Неудивительно, что наша психика потенциально располагает необычайными возможностями. С помощью нейropsических «преобразователей» сознание может проникать в любую часть пространства и времени и, получив информацию, интерпретировать ее в соответствующей форме.

Лептонная теория уточняет, что вокруг всех тел существуют «стоячие лептонные волны» — квантовые голограммы, вставленные друг в друга и копирующие геометрию и структуру физических тел. Каждая такая голограмма содержит всю информацию о теле, являясь его «информационным двойником». И поскольку в каждой точке пространства пересекаются голограммы множества тел Вселенной, то в каждой пространственно-временной точке имеется слабая и сверхслабая информация обо всем пространстве-времени.

Проблема подключения человечества к этому «лептонному справочнику» — труднейшая проблема порога чувствительности и оптимального соотношения сверхслабых сигналов и информационных шумов.

Данная теория позволяет утверждать о возможности общих биополей двух людей, биополя функциональных групп, партий, классов, народов. Голограммы всех людей объединяются в единое поле человечества. Наконец, реализация принципа универсальной космической голограммы в функционировании мозга на уровне нейронных процессов позволяет не только осуществлять акты восприятия, но и генерировать голограммы, т. е. осуществлять формообразующую функцию по отношению к полевой лептонной среде окружающего пространства.

В этом случае визуализируемые образы, с точки зрения их материального существования, выступают как реальности, подобные стоячим волнам, как некие энергетические структуры, как формы в чистом виде, лишенные вещественного материального субстрата. В процессе отражения предметов окружающего мира эти волновые образования входят во взаимодействие с формами воспринимаемых объектов. Именно такое полевое, волновое взаимодействие форм и составляет основу процесса восприятия.

Таким образом, живые и неживые объекты, а также визуализируемые человеком образы объединяются единым биофизическим субстратом — волновой (полевой) структурой. Это единство, как утверждают А.П.Дубров и В.Н.Пушкин, позволяет допустить, что в природе наряду с дистанционным взаимодействием вещественных структур имеет место и дистанционное взаимодействие «чистых» форм. Реализация голографического принципа в структурной модели мира, в том числе и в функционировании головного мозга человека, дает «право на существование» некоторым традиционно «некорректным» положениям ортодоксального естествознания, в частности позволяет объяснить следующие явления:

всеобщую полевую связь предметов и явлений в мире, а применительно к энергоинформационному взаимодействию — дистантную диагностику и соответствующее воздействие;

мысленное управление структурными образованиями пространственной энергии, в том числе и для того, чтобы ее потоки могли оказывать нужное воздействие;

построение посредством визуализации образов энергетических фантомов, в том числе и для практических целей.

ГЛАВА 5**ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ****БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ
РУКОПАШНОГО БОЯ**

Изучение базовых элементов рукопашного боя является необходимым условием успешного освоения предлагаемой системы рукопашного боя. Выполнение этого условия позволит в оптимально короткие сроки понять и освоить систему построения движений (при точном следовании методике обучения).

Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику, а именно различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

Мы предлагаем лишь некоторые основные элементы.

БАЗОВАЯ СТОЙКА

Базовая стойка — оптимально удобное положение тела, позволяющее выполнить необходимые действия в рукопашном бою. Эта стойка является основной (учебной) (рис. 24а, б), а изготровки к бою с оружием или без него — производными от базовой стойки (рис. 24в).

При принятии базовой стойки, ноги ставятся на ширине плеч, что обеспечивает оптимальный раз-

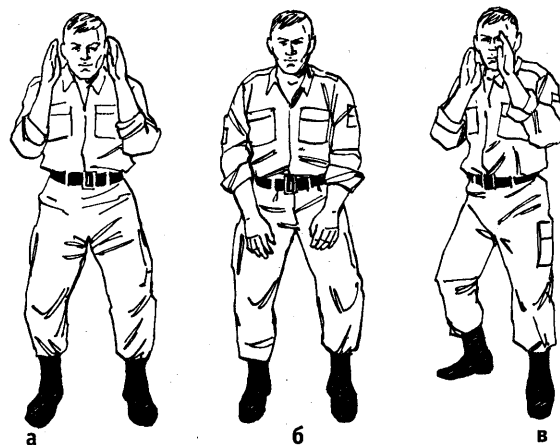


Рис. 24.

мер опорной площадки, ступни ног при этом параллельны. Положение легкого приседа (ноги слегка согнуты в коленях) обеспечивает, благодаря накоплению энергии, упругой деформации в связках и мышцах, готовность к движению в любом направлении, в том числе к ударным действиям, с оптимальными энергозатратами. Прямая спина и угол наклона таза (40–45°) способствуют равномерному распределению силы тяжести, а также выводу линии тяжести по центру опорной площадки.

Плечи свободно опущены, голова слегка наклонена. Подбородок при этом прикрывает горло (кадык), а для глаз обеспечен оптимальный угол обзора.

Руки, при верхней рамке (рис. 24а), согнуты в локтевых суставах. Локти слегка прилегают к телу,

защищая печень и селезенку, а пальцы, являясь продолжением кистей рук и предплечий, располагаются на уровне глаз. При нижней рамке (рис. 24б) руки свободно располагаются вдоль внутренней или внешней поверхности бедер. Данное расположение рук обеспечивает их наибольшую скорость и точность движений в оптимальном рабочем пространстве, с оптимальными усилиями при встрече атак противника или нанесения ему различных ударов.

В связи с тем, что антропологические данные у каждого человека свои, индивидуальные, мы не требуем жесткого подражания при выполнении того или иного действия, поэтому при отработке различных упражнений, в том числе и стойки, форма ее будет у каждого обучаемого (при соблюдении основных правил) своя, особенная.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В СТОЙКЕ

Перемещения в стойке в рукопашном бою применяются для защитно-атакующих действий и маневра. Эти перемещения в зависимости от ситуации могут быть различными. Основные из них — это разворот или принятие положения тела под углом к атаке противника, шаг, подшаг, отшаг, шаг с подшагом, подскок, отскок, прыжок и другие. Рассмотрим один из основных способов перемещений — «шаг с подшагом». На первый взгляд, это наиболее сложный элемент, который включает в себя несколько простых. Однако «шаг с подшагом» является в некотором роде одним из «ключей» в освоении системы построения движений и усваивается он в кратчайшие сроки.

Для совершения «шага с подшагом» необходимо:

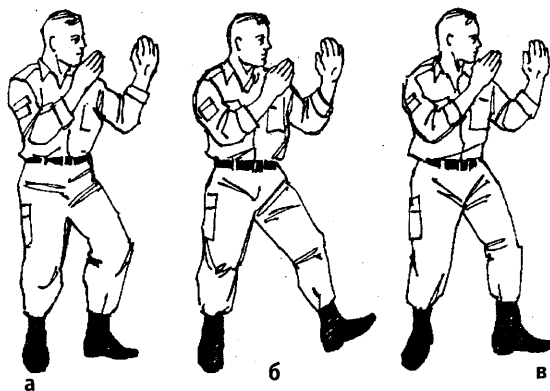


Рис. 25.

— из базовой стойки или изготовки к бою (рис. 25а) подставить одну из ног пяткой к пятке другой ноги, в данном случае правой к левой и развернуться бедрами по направлению выбранного движения (рис. 25б). Таким образом мы становимся под углом к атаке противника и, даже в случае пропуска удара, обеспечиваем рикошет его ударных частей;

— сделать шаг впереди стоящей ногой, в данном случае левой (рис. 25в). Этим движением мы сокращаем дистанцию с противником, обеспечивая сложение скоростей двух тел в случае нанесения удара по «провалившемуся» противнику.

Необходимо отметить, что, в зависимости от ситуации, этот шаг можно и не делать (нет необходимости или просто не успел);

— подшагнуть (восстановить опорную площадку) или отшагнуть в вышеописанных случаях.

Выполнение «шага с подшагом» позволяет встать под углом к направлению атаки противника и одновременно сократить дистанцию с ним, т. е. войти в контакт.

Важно отметить, что при приобретении определенного навыка (мастерства) в поддержании своего устойчивого положения, в восстановлении равновесия, а также в управлении движением противника, от многих лишних движений можно отказаться и пользоваться лишь разворотом корпуса, скручиванием бедер с легким приседом и без него, движением одних только рук или ног и др.

Все предлагаемые упражнения, действия и движения относятся к базовым, а базовые знания необходимо усваивать досконально.

НИЖНЯЯ АКРОБАТИКА

Нижняя акробатика в рукопашном бою — это комплекс действий, применяемых для ухода с линии атаки противника, сокращения дистанции с ним, совершения маневра, обмана, скрытого подхода к противнику, нанесения ударов, подбора оружия и подручных средств и их метания, а также с целью обезопасить себя от возможных травм при различных падениях.

Нижняя акробатика включает в себя множество различных действий. Основные из них: безопасные падения, перекаты, кувырки (в спорте подобное называется самостраховкой), переползания, скольжения и другие.

ПАДЕНИЯ

Падения осуществляются: на грудь, на спину, набок (влево, вправо), на спину с разворотом.

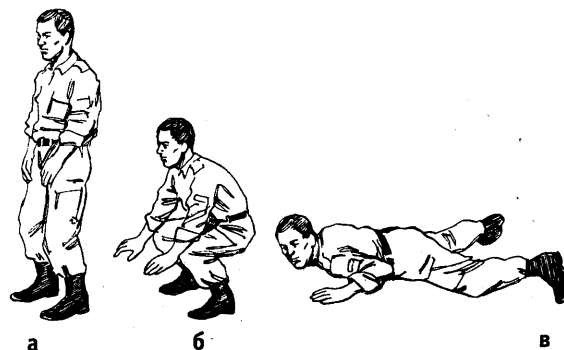


Рис. 26.

Эти падения тренируются на начальной стадии обучения из базовой стойки, в дальнейшем из любого положения.

При падении на грудь (рис. 26) необходимо:

из базовой стойки (рис. 26а), опуская таз вниз (рис. 26б), отбросить ноги назад и в стороны и приземлиться на согнутые в локтевых суставах и выставленные перед грудью руки. Локти должны быть разведены в стороны (рис. 26в). Контакт рук с поверхностью начинается осуществляться в следующей последовательности: кончики пальцев — пальцы — ладони — внутренние поверхности предплечий. За счет этого осуществляется плавная и бесшумная амортизация падения.

При падении на спину — из базовой стойки (рис. 27а) присесть, вытянуть любую ногу вперед (в зависимости от того, в какую сторону совершается падение) и «сесть» на пятку опорной ноги разноименным этой ноге бедром (рис. 27б, в). В данном случае



Рис. 27.

правым бедром на левую пятку. Правая рука тянется за пяткой правой ноги, помогая округлять спину (рис. 27г). После этого перекатиться по односторонней широчайшей мышце (рис. 27д) и перевернуться на всю спину (рис. 27е), поджав под себя ступни ног. Этим поджиманием гасится энергия, которая забрасывает ноги вверх. Подбородок необходимо прижать к груди. Руками в момент контакта с поверхностью не упираться.

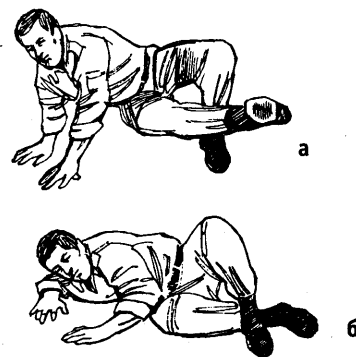


Рис. 28.

При падении набок (влево, вправо) необходимо из базовой стойки скрутиться в бедрах и, выбросив согнутые в коленях ноги в сторону (влево или вправо) (рис. 28а), приземлиться на руки, как при падении на грудь. При этом согнутые в коленях ноги должны составлять между собой угол $= 90^\circ$, угол между бедром согнутой ноги и ее голенью тоже должен составлять $= 90^\circ$, что необходимо для предотвращения повреждений коленных суставов. Голова должна быть приподнята (рис. 28б).

ПЕРЕКАТЫ (ВЛЕВО, ВПРАВО)

Перекаты на начальном (базовом) этапе обучения являются как подготовительными упражнениями к действиям с оружием, так и разминочными. Кроме этого они формируют у обучаемых такое качество, как ловкость.



Рис. 29.

Перекат на коленях осуществляется из исходного положения «сидя на коленях» (рис. 29а). Для совершения движения, например, влево, необходимо выпрямить левую ногу и опуститься на правое бедро (рис. 29б). После этого повернуться на левое бедро, согнув левую ногу в колене и выпрямив правую ногу (рис. 14в). Далее, потянуться за выпрямленной правой ногой и сесть на колени (рис. 29г).

Кисти рук во время движения постоянно находятся на коленях, а глаза смотрят за окружающей обстановкой.

Перекат лежа может выполняться как из положения сидя на коленях, так и из базовой стойки.

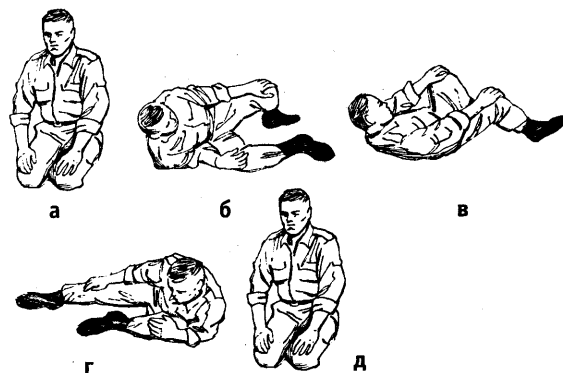


Рис. 30.

Из положения сидя на коленях (рис. 30а) надо опуститься (при движении влево) на правый бок вслед за выпрямленной левой ногой (рис. 30б). После этого перевернуться на всю спину, оставив ноги согнутыми в коленях (рис. 30в). Для продолжения движения необходимо, поворачиваясь на левый бок, подтянуть согнутую в колене левую ногу к груди, а правой рукой потянуться за выпрямляемой правой ногой (рис. 30г). После этого сесть на оба колена (рис. 30д).

Необходимо помнить, что локти во время перекатов не должны ударяться о поверхность. Для этого их надо убирать в сгиб между бедром и корпусом.

При перекате в другую сторону движение начинается с поворота на противоположное описанному бедро.

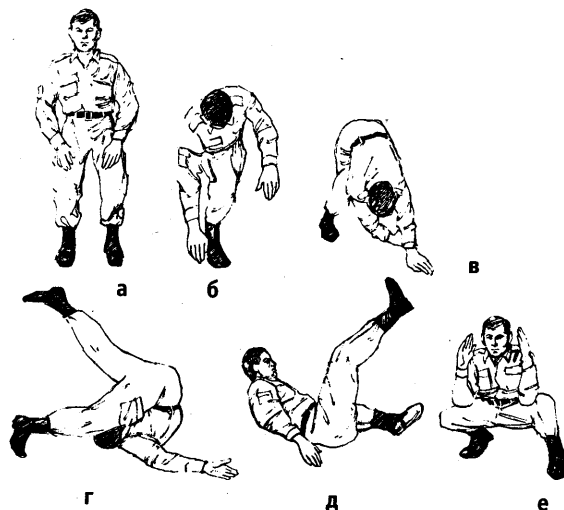


Рис. 31.

КУВЫРКИ

Кувырки (вперед, назад) совершаются из основной (базовой) стойки или с колена (рис. 31а). При выполнении кувырка вперед с выносом рук в разные стороны делается шаг вперед любой согнутой в колене ногой. Руки разводятся вперед и в разные стороны, а второй ногой осуществляется толчок (рис. 31б).

Голова отклоняется под плечо, противоположное тому, через которое осуществляется кувырок. Контакт с поверхностью начинается с пальцев (кистей) рук, продолжается через предплечья, плечо (рис. 31б, в).

Руки проворачиваются по направлению движения в плечевых суставах и основной контакт тела с поверхностью приходится на заднюю часть дельта-

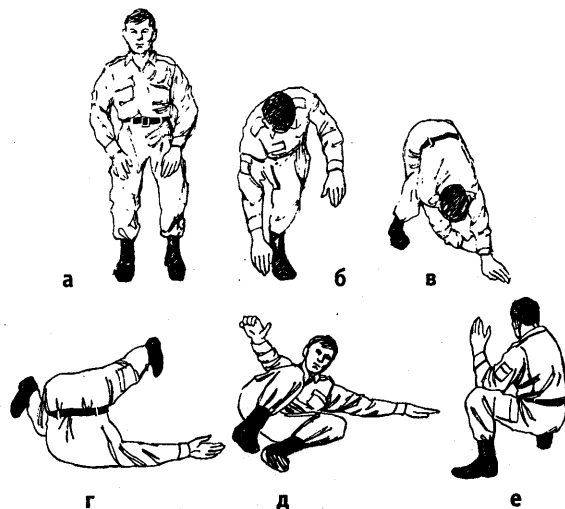


Рис. 32.

видной мышцы (рис. 31г). За счет скручивания бедер контакт с поверхностью продолжается по диагонали «опорное плечо (дельтавидная мышца) — разноименное бедро».

Толчковая нога на последней стадии является маховой (рис. 31д). За счет маха осуществляется выход из кувырка в стойку с поворотом по ходу вращения на левой (в данном случае) стопе (рис. 31е) или совершается другое действие (какое-либо падение, переход в другой кувырок и другие).

При выполнении кувырка вперед с выносом рук в одну сторону из базовой стойки (рис. 32а), делается шаг вперед, а руки выносятся влево с проворачи-

ванием в плечевых суставах в момент контакта с поверхностью, голова отклоняется в том же направлении (рис. 32б, в).

Основной контакт с поверхностью (в момент «приземления») начинается так же, как и в предыдущем кувырке, с задней части дельтавидной мышцы и продолжается по диагонали на противоположное бедро (рис. 32г, д).

Выход из кувырка выполняется так же, как и в предыдущем случае: с разворотом по направлению вращения на левой (в данном случае) стопе (рис. 32е).

При выполнении кувырка назад из базовой стойки (рис. 33а) осуществить глубокий присед и скрутиться бедрами в выбранном для кувырка направлении (рис. 33б). После этого выполнить падение на спину, перекатившись по ней по диагонали «вошедшее в контакт с поверхностью бедро — противоположное плечо» (рис. 33в). Руки при этом разбрасываются в разные стороны под углом приблизительно 90° к телу и проворачиваются в момент совершения переворота через опорное плечо. Ноги, выполняя мах, забрасываются за голову (рис. 33г). Голова при этом отклоняется в противоположную этому плечу сторону (рис. 33д).

Выход из кувырка осуществляется в базовую стойку или в производную для совершения какого-либо действия (рис. 33е).

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

Существуют различные перемещения на нижнем уровне. Их необходимо знать для того, чтобы быстро встать после падения, переместиться в более удобное положение (например, за укрытие), защититься или нанести удар противнику, метнуть в него нож или любое подручное средство и т. д.

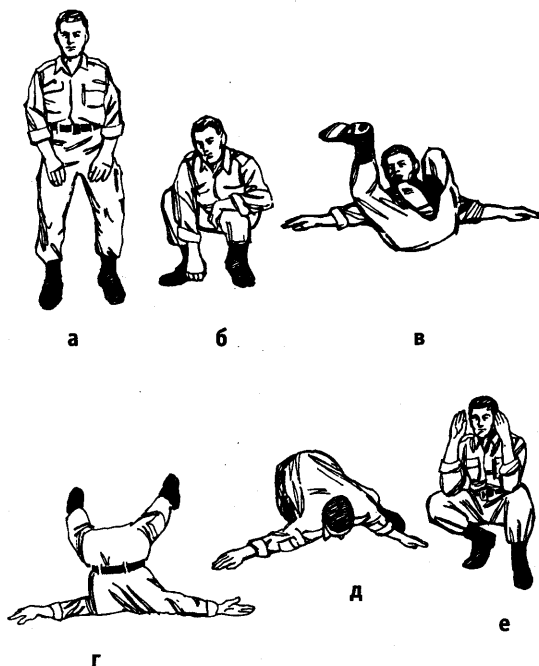


Рис. 33.

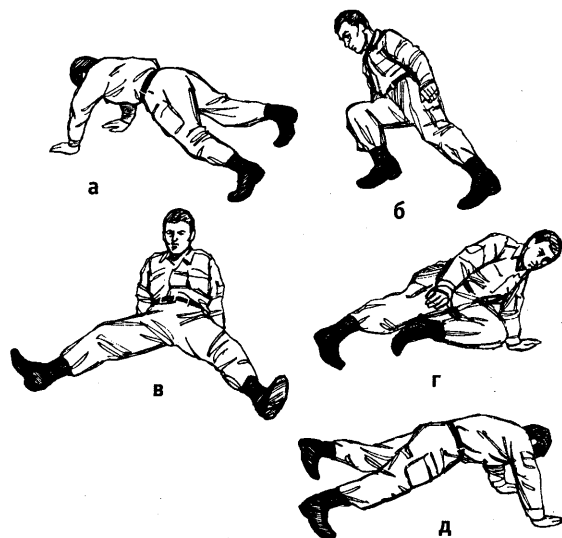


Рис. 34.

Рассмотрим некоторые из них:

Подготовительное упражнение к упражнению «звезда».

Принимается исходное положение лежа в упоре руками и ногами лицом вниз (рис. 34а). Начиная упражнение, необходимо (в данном случае) правую ногу, согнув в коленном суставе, пронести под левой ногой (рис. 34б). Опираясь на правую руку, развернуться телом через левое плечо навстречу движению правой ноги и принять положение упора в поверхность руками, ногами, а спиной вниз (рис. 34в).

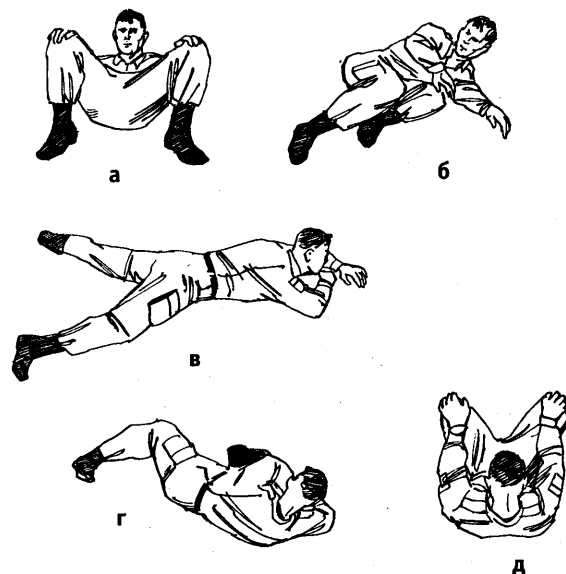


Рис. 35.

После этого, продолжая движение, пронести согнутую левую ногу под правой (рис. 34г), развернуться к поверхности лицом и принять исходное положение (рис. 34д).

Упражнение «звезда».

Из исходного положения «лежа на спине» (рис. 35а), при движении, например вправо, необходимо скрутиться в тазе и пронести согнутую в колене левую ногу под правой ногой, одновременно поворачиваясь на левый бок (рис. 35б). Продолжая

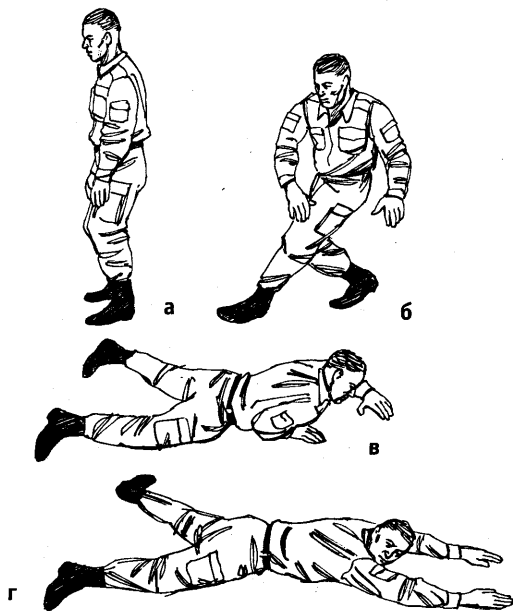


Рис. 36.

движение, принять положение «лежа на животе» (рис. 35в). После этого, вращаясь в выбранном направлении, повернуться на правый бок, протянув правую ногу под коленным сгибом левой (рис. 35г). Это третье основное промежуточное положение. Конечная фаза — это разворот на спину (рис. 35д).

Данное упражнение целесообразно выполнять плавно, без жестких, резких рывков. Каждое последующее движение должно «проистекать» из предыдущего. Глаза обучаемого должны обозревать все пространство вокруг, а оружие, находящееся в руках, желательно направлять настильно в сторону обращенного взора.

Упражнение «падение способом скольжения».

Из положения «стоя» (рис. 36а) присесть, скрутиться в бедрах в выбранном направлении и, в зависимости от этого, вытянуть правую или левую ногу (в данном случае левую) под острым углом к поверхности, на которую совершается падение (рис. 36б).

После этого, продолжая приседать, целесообразно контакт ноги с поверхностью начать с подъема стопы, а рук — так, как при падении набок. Нога вращается и контактирует в следующей последовательности: «подъем стопы — внешняя сторона голени — передняя сторона бедра» (рис. 36в).

В момент контакта бедра с поверхностью осуществляется переворот на живот и грудь, а руки, препятствуя жесткому удару о поверхность, продолжают движение тела отталкиванием по направлению набранной инерции (рис. 36г). Конечная фаза данного падения позволяет обучаемому после завершения скольжения совершать различные перевороты и другие движения и действия в выбранном, согласно обстановке, направлении. Приведенные упражнения тренируются без оружия и с оружием, с открытыми и завязанными глазами, как на гладкой поверхности, так и с преодолением препятствий, например, на обычной общевойсковой полосе препятствий.

ЗАХВАТЫ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НИХ

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Захваты являются неотъемлемой частью рукопашного боя и используются для ограничения подвижности противника, управления его телом, как начальная фаза бросков, опрокидываний, обезоруживаний, связываний и т. п. Поэтому умение освобождаться от захватов противника является неотъемлемым условием успешного ведения рукопашного боя.

Как уже отмечалось, человеческое тело представляет собой сложную биомеханическую конструкцию с 244 степенями свободы. С точки зрения механики человеческого тела, захват является внешней связью, ограничивающей число степеней свободы тела. Однако, выполняя захват, противник ограничивает и свои степени свободы. В результате захвата происходит образование биомеханической системы из двух тел, каждое из которых в пределах образовавшейся системы решает противоположные задачи. Выполняющий захват, стремится через него ограничить подвижность противника, разбалансировать его конструкцию, нарушить устойчивость и в конечном итоге привести в беспомощное состояние.

Захваченный, через полученную связь, используя прикладываемые противником усилия, также стремится разбалансировать его систему, нарушить устойчивость, разомкнуть захват и нанести при этом поражение. Очевидно, что выигрывает тот, кто под воздействием противника, сам, в то же время действуя на него, сумеет сохранить собственную устойчивость, либо не допуская ее нарушения, либо восстанавливая за счет использования воздействующей конструкции противника.

Следует отметить такое свойство находящихся в зацеплении механизмов, как жесткость зацепления. Это свойство предполагает, что любое перемещение элемента первого из находящихся в зацеплении механизмов, обязательно будет передано в той или иной форме на элементы другого механизма. Поэтому при освобождении от захватов, основное внимание акцентируется на работе с собственным телом, а не прямом воздействии на тело противника.

Учитывая огромное количество вариантов действий в рукопашном бою и нецелесообразность их подробного описания, предлагаем рассмотреть основные принципы этих действий на некоторых примерах.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ЗАПЯСТЬЕ ДВУМЯ РУКАМИ

ПРИМЕР 1 (рис. 37).

В этом варианте при освобождении (рис. 37а) необходимо развернуться корпусом назад и вправо с одновременным приседом, применяя руками «пару сил» (правой — вытягивая противника по направлению движения правой ноги вниз, а левой — от себя по кругу вверх) (рис. 37б). Освобождающийся, работает корпусом и весом своего тела, а не силой рук. Руки лишь вращаются в точках контакта с руками противника. На работе руками мы остановимся отдельно ниже.

Продолжая приседать и доворачивать корпус с руками, освобождающийся выводит противника из равновесия, скручивая его в позвоночном столбе (рис. 37в). Противник теряет устойчивость и падает. После падения ему наносится поражающий удар (рис. 37г).



Рис. 37.

Рассмотрим работу рук отдельно.

При данном освобождении (рис. 38а), в момент приседа, предплечья остаются на первоначальном уровне. Локти опустились и позволили более свободно работать кистям рук и предплечьям. Кисть правой руки или кулак поджимается к себе (рис. 38б) и проворачивается вовнутрь против большого пальца держащей руки противника, а кисть левой руки проворачивается в противоположном направлении для возможного прихвата руки противника (рис. 38в).

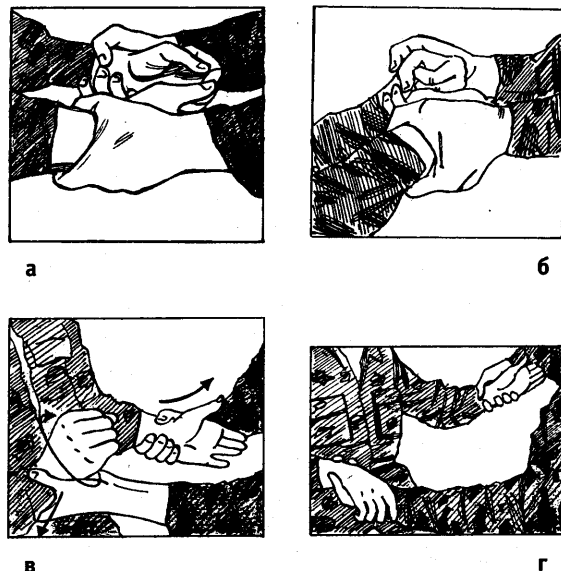
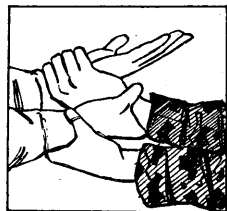


Рис. 38.

Все эти действия руками производятся на фоне отшагивания и разворота корпусом назад и вправо. Таким образом, противник растягивается и «пригружается» по выбранному направлению. Прихват осуществляется так, как показано на рис. 38г.

ПРИМЕР 2 (рис. 39).

Из исходного положения, как на рисунке 38, освобождающийся, разворачиваясь назад и влево, при-



а



б



в

Рис. 39.

седает и сводит свои руки, проворачивая их вовнутрь к себе (рис. 39а) и прихватывая своей правой кистью запястье правой руки противника. Таким образом, он «выключает» как можно больше степеней свободы в правой руке противника и начинает выводить его из равновесия. Сопротивление противника вызывает у него болевой эффект в плечевом суставе.

Для того, чтобы противник не подшагнул или не согнул атакуемую руку в локтевом суставе, необходимо продолжить разворачивать корпус вместе с руками по направлению, задаваемому левой ногой, с осуществлением одновременного приседа (рис. 39б). Противник, повинувшись болевому рычагу, теряет равновесие и, скручиваясь в позвоночном столбе, начинает падать. После падения, противнику наносится добивающий удар (рис. 39в).

ПРИМЕР 3 (рис. 40).

Из исходного положения, однотипного предыдущему (рис. 40а), освобождающийся подшагивает левой ногой вплотную к правой ноге противника, одновременно вращая левую руку: кистью вниз — к себе, а локтем вверх — к противнику (рис. 40б). Таким образом, с противником образовался плотный контакт в районе колена и зажатого предплечья.

Используя образовавшиеся рычаги, освобождающийся приседает, нажимая своим левым коленом в подколенный сгиб противника, а левой рукой тянет его локтевой сгиб за себя и вниз (рис. 40в). После падения, противника необходимо добить (рис. 40г).

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ БОЛЕВЫХ ЗАХВАТОВ НА РУКУ

ПРИМЕР 1 (рис. 41).

Из исходного положения (рис. 41а), в котором противник, вытягивая руку обороняющегося в локтевом суставе, воздействует на этот сустав своим предплечьем снизу-вверх, обороняющийся выпрямляет спину и нашагивает левой ногой на дальнюю

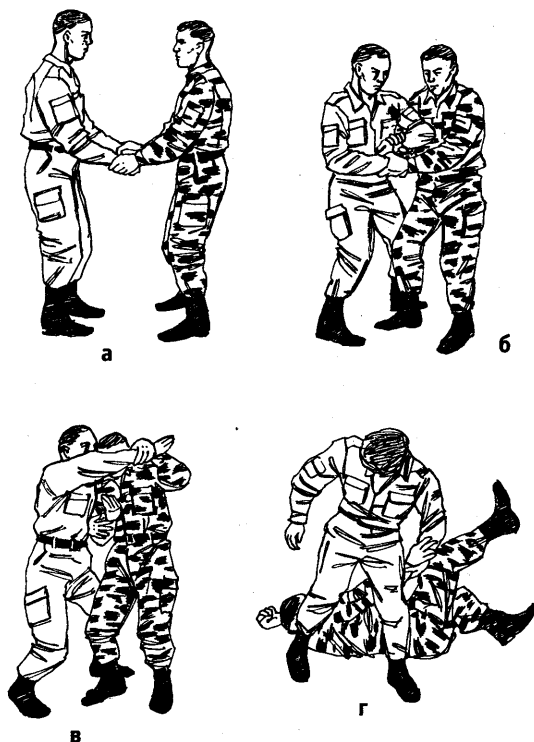


Рис. 40.

сторону опорной площадки противника, одновременно вращая атакуемую руку вовнутрь в сторону нападаваемой ноги (рис. 41б).

Смещение происходит всем телом одновременно. Благодаря созданной жесткой конструкции смещается и ОЦТ противника. Держась жестко за атакуемую руку, он сам себя ограничивает в движениях, сам себе мешает и, подчиняясь задаваемому движению, начинает падать (рис. 41в).

Обороняющийся приседает, продолжая вращать руку, плавно подкручивая ее у самой поверхности к себе (рис. 41г). Противник падает. Опрокинутого противника можно добить или связать (рис. 41д).

ПРИМЕР 2.

Из исходного положения для того, чтобы освободиться от захвата, необходимо создать замкнутую биокинематическую цепь, т. е. в данном случае захватить кистью правой руки за предплечье или плечо левой, плотно прижать руки к спине и выпрямить ее. Этим действием ограничиваются степени свободы в руке противника и создается болевой рычаг на его локтевой сустав.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА ШЕЮ (ГОРЛО)

ПРИМЕР 1 (рис. 42).

Из исходного положения (рис. 42а) необходимо, в первую очередь, уменьшить удушающий эффект захвата. Для этого нужно прихватить атакующую руку за локоть своей левой рукой и сдвинуть локтевой сгиб противника себе на кадык. Одновременно правой рукой прихватить противника за во-



Рис. 41.

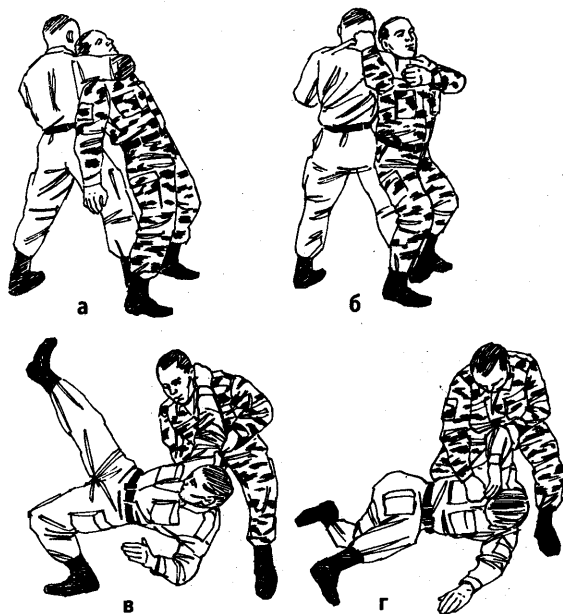


Рис. 42.

ротник, волосы, плечо, а приседом и выпрямлением спины восстановить свое равновесие (рис. 42б).

После этого, создав точку опоры в своем правом плече и приподняв его, применить «пару сил» (локоть — воротник или волосы) и начать опрокидывать противника (рис. 42в).

В момент падения, не разрывая контакта с противником, добить его (рис. 42г).

ПРИМЕР 2 (рис. 43).

Из исходного положения (рис. 43а) необходимо правой рукой сдвинуть сгиб локтя противника себе на кадык, а левой прихватить его (противника) за челюсть (горло, глаза и т. д.).

Одновременно для восстановления своего устойчивого положения нужно присесть, выпрямив спину (рис. 43б). После этого, применяя «пару сил» (локоть — голова) и ограничивая передвижения противника своим выставленным и развернутым коленом, начать опрокидывать его (рис. 43в).

После падения, противник добивается (рис. 43г).



Рис. 43.

ПРИМЕР 3 (рис. 44).

При захвате за шею (горло) двумя руками (рис. 44а) целесообразно нанести удар в болевую зону (в данном случае — в солнечное сплетение) (рис. 44б). После этого прихватить правой рукой правый локоть противника и одновременно, развернувшись правой ногой назад, присесть и прихватить левой рукой волосы противника (рис. 44в).

Противник начинает вытягиваться по направлению применяемой «пары сил» (локоть — голова) вслед за отшагиваемой левой ногой освобождающегося (рис. 44г).

Потерявший устойчивость и упавший противник, добивается.

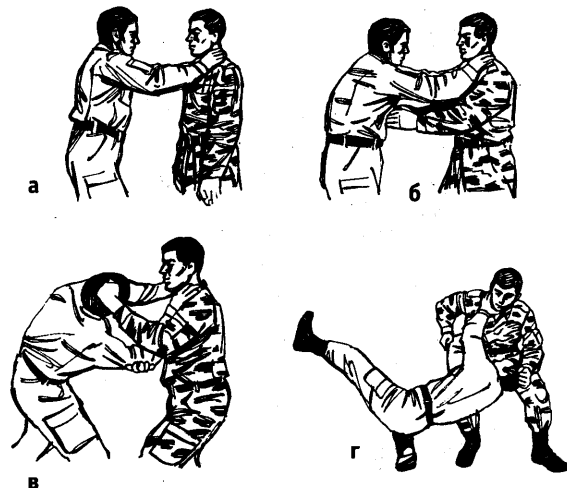


Рис. 44.

ПРИМЕР 4 (рис. 45).

Из исходного положения (рис. 45а) защищающемуся необходимо, нанося отвлекающий удар правой ногой в коленный сустав левой ноги противника и прихватывая левой рукой за предплечье, кисть, локоть или плечо правой руки противника, потянуть его на себя и вниз. Одновременно развернуться корпусом влево и правой рукой воздействовать на предплечье, локоть, плечо, подбородок или глаза противника от себя вверх, т. е. применить «пару сил», в данном случае (локоть правой руки — плечо левой руки) (рис. 45б).

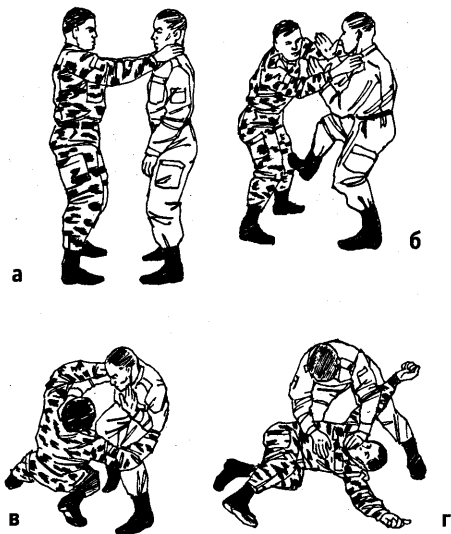


Рис. 45.

Продолжая приседать и разворачиваться, освобождающийся окончательно выводит противника (его общий центр тяжести) из положения равновесия и тот начинает падать (рис. 45в). Упавший противник добивается (рис. 45г).

ПРИМЕР 5 (рис. 46).

Из исходного положения (рис. 46а) наносится удар в болевую зону (уши) (рис. 46б), после чего кисть руки противника фиксируется в месте захвата, т. е. создается точка опоры. Одновременно вращением другой руки (левой) вверх и вниз производится защемление сухожилий кисти и предплечья (рис. 46в).

Эти действия происходят на фоне разворота (в данном случае назад и вправо) с одновременным приседом (рис. 46г). Противник, подчиняясь болевому воздействию на запястье и вовлеченный в движение разворотом тела освобождающегося, падает (рис. 46д).

Таким образом, рассмотренные примеры позволяют выделить два основных способа освобождения от захватов:

- размыканием захватов с помощью рычагов, обеспечивающих воздействие на плечо, в несколько раз превосходящем плечо усилия захвата;
- разбалансировкой противника, нарушением его равновесия, приведением его в положение, составляющее освобождать захват для восстановления равновесия либо самостраховки при падении.

Эти способы, в зависимости от обстановки и варианта захвата, можно использовать в чистом виде или в сочетании друг с другом.

Следует отметить, что характерным элементом техники освобождения от захватов в рукопашном бою

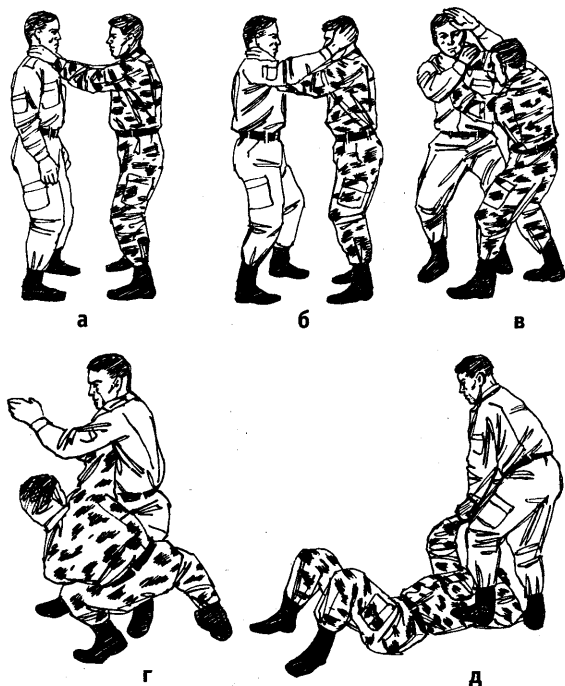


Рис. 46.

по системе А.А.Кадочникова является использование энергии движений, применяемых для выхода из захватов в целях нанесения контратакующих действий по противнику.

УДАРЫ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ

Отличительной особенностью ударной техники рукопашного боя системы А.А.Кадочникова является использование волнового принципа формирования энергии удара. В соответствии с этим принципом, ударное движение начинается с наиболее массивных частей тела: бедер, таза, плеч и т. д. Колебательным движением этих массивных частей тела со сравнительно небольшой скоростью и амплитудой, по телу создается волна, прокатывающаяся за счет свободно расслабленных, незажатых мышц от задающей части до ударной части конечностей. При этом за счет волнового движения, происходит «перекачка» энергии сравнительно низкоскоростного движения массивных частей тела в высокоскоростные движения ударных частей конечностей (эффект кнута). Это позволяет, при сравнительно небольших затратах мышечных усилий, получать мощные удары с высокой пробивной способностью.

Узловым моментом в технике волнового удара является умение работать расслабленно, не напрягая без надобности мышцы, потому что при скованных мышцах начальный импульс тратится на преодоление сопротивления собственного тела и разгона ударной части не происходит.

При правильно выполненном волновом ударе, начальный импульс движения, например, таза передается в виде волны вдоль туловища на руку. В соответствии с законом сохранения количества движения, при переходе волны с туловища на конечность, масса участвующей в волновом движении конечности по сравнению с массой туловища резко

падает, происходит резкое увеличение скорости движущейся конечности. Доведя волну до кисти, и придав ей в момент контакта, необходимую жесткость, получим резкий, хлесткий удар.

Жесткость в точке контакта достигается не напряжением всей ударной части тела, а «выключением» степеней свободы суставов за счет скручивания в суставных сочленениях. В качестве начального импульса могут использоваться движения таза, туловища, других различных массивных частей тела, выполняемые при защите от ударов противника, уходе из плоскостей атаки, завершении предыдущей атаки.

После удара, возвращение в исходное состояние, осуществляется тем же волновым движением, используя импульс отдачи. При этом возвратное движение после прямого удара, используется в качестве начального импульса для нанесения другого удара и наоборот.

В качестве второго принципа ударной техники, можно выделить принцип максимального использования энергии движения в ударах. Следствием этого принципа является то, что в предлагаемой системе РБ сведены к минимуму «холостые» движения конечностей, т. е. движения, не приводящие к атаке противника или защите от его ударов.

Следующим следствием этого принципа является совмещение защитных и атакующих движений.

Удары целесообразно наносить на выдохе, с выносом ударной поверхности на полторы фигуры за цель, в приседе и шаге с подшагом в момент контакта с противником, с вращением ударной поверхности в точке контакта (рис. 47а, б, в, г, д).

Удары наносятся с постоянным вращением вдоль продольной оси ударной поверхности по болевым

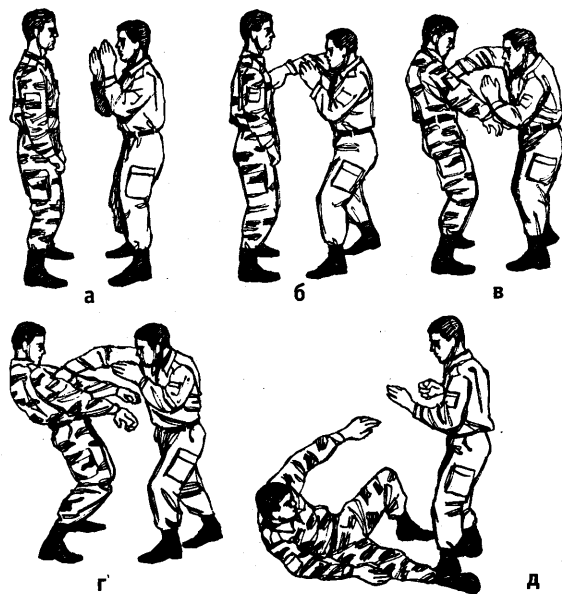


Рис. 47.

зонам и точкам активного поражения или незащищенным частям тела под углом примерно 45° к цели. Необходимо помнить, что из 100% точек активного поражения, расположенных на теле человека, около 80% находятся на голове и шее.

Отличительной особенностью техники ударов ногами является то, что они наносятся, как правило, не выше уровня колена.

Исключение составляют удары в пах и удары, наносимые захлестыванием при пропуске противника после защиты. Энергетика ударов базируется на тех же принципах, что и при ударах руками (рис. 48а, б, в, г, д).

При нанесении ударов ногами, ударными поверхностями могут выступать: основание пальцев стопы, пятка, верхняя часть свода стопы, внешняя и внутренняя кромка стопы, область пятки. При нанесении ударов ногами в обуви, максимально используются ее свойства и, в первую очередь, жесткие ранты. Например, удар основанием пальцев ноги (босой или в легкой обуви) обладает сравнительно слабым болевым воздействием. Такой же удар, нанесенный углом ранта обуви с жесткой подошвой (например, туфли или ботинка армейского образца), приводит к острым болевым ощущениям, дезориентирующим противника и даже приводящим к шоку.

Удары руками, ногами применяются во всех случаях в процессе рукопашного боя. Они могут наноситься с последующим захватом за какую-либо часть тела или оружия (экипировки), а также одежды противника. Удары делятся на основные и отвлекающие.

Все удары должны быть быстрыми, резкими и неожиданными. Их эффективность во всех случаях зависит от устойчивого положения в момент удара.

Способы реализации изложенных принципов будут рассмотрены при описании различных вариантов и защиты от них.

Для более наглядного объяснения движения при выполнении различных действий показаны с определенной долей утрированности.

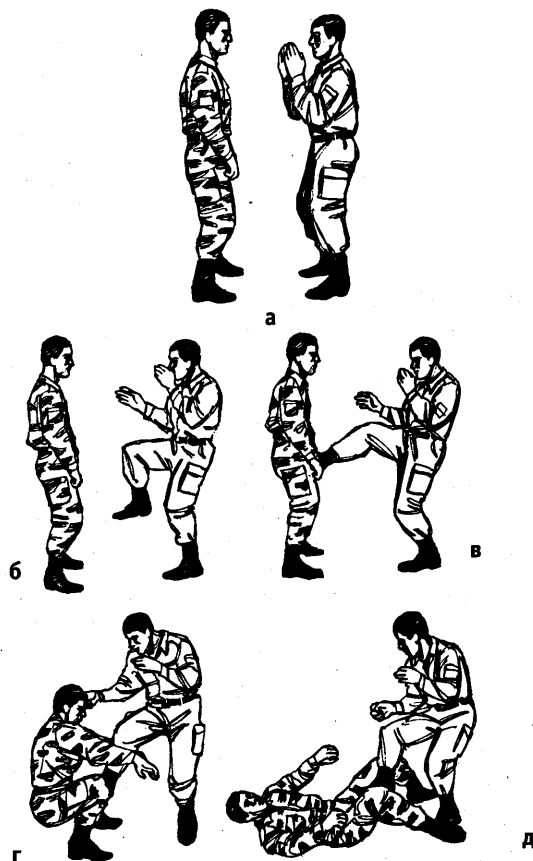


Рис. 48.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ

Базовым принципом защиты в нашем РБ является «непротивление силе силой». Здесь практически не применяются способы защиты, при которых энергия удара полностью передавалась бы на защиту. Защиты строятся таким образом, чтобы, приняв на себя минимальную долю энергии удара противника, перевести его (удар) в рикошет, вывести свое тело из плоскости удара.

Для этого используются: встреча атакующей конечности под минимальным углом (10° – 15°); уход атакующей конечности за пределы своего силуэта, что обеспечивается плавным проворотом защищаемой конечности и соответственно плавным увеличением угла встречи атакующей и защищаемой конечности; сопровождение атакующей конечности до выхода за контуры фигуры или выхода ОЦТ противника за пределы опорной площадки; уходом из плоскости удара разворотом корпуса с отшагом или без него и с перемещениями по вертикали.

Встреча атакующей конечности под углом примерно 10° – 15° обеспечивает передачу на защиту не более 15–25% энергии удара, что позволяет уводить удар сравнительно небольшим боковым усилием, создаваемым за счет плавного проворота защищаемой руки и увеличивающегося при этом угла встречи. Поворот, кроме того, облегчает проскальзывание атакующей конечности вдоль защиты.

В сопровождении атакующей конечности используются свойства рычажной системы человеческого организма — увеличение жесткости шарнира при углах, близких к предельным. Уход из плоскости удара осуществляется согласованным разворотом бедер и скручиванием корпуса по направлению

удара с одновременным перемещением опорной площадки.

Другими основополагающими принципами защиты являются: максимальное использование инерции движений противника для управления его телом и проведения контратак; работа конечностей в своих оптимальных зонах ответственности.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКАМИ И НОГАМИ

ПРИМЕР 1 (рис. 49).

Противник наносит прямой удар в лицо. Защищающийся, находясь в стойке с верхней рамкой (рис. 49а), принимает атакующую конечность противника (кость, предплечье) на внутреннюю сторону своей кисти или пальцев, одновременно движением таза и разворотом правой ноги назад-влево осуществляется уход из плоскости удара на наружную по отношению к противнику сторону (рис. 49б).

Продолжая вращать кисть принимающей руки вместе с предплечьем вовнутрь на себя, защищающийся обеспечивает «проваливание» противника, подшагивает к нему, одновременно прихватывая атакующую руку своей левой рукой и сопровождая ее, а правой нанося предплечьем удар в горло (рис. 49в).

Применяя «пару сил» (плечо противника — его горло) и разворачиваясь уже левой ногой назад-вправо, защищающийся приседает и опрокидывает введенного из равновесия противника (рис. 49г, д).

На рисунке 50 показаны фазы приема удара рукой: встреча на внутреннюю поверхность ладони (рис. 50а), проворот ладони вовнутрь, обеспечивающий уход атакующей конечности в сторону от цели (рис. 50б), проскальзывание руки противника и его «проваливание» вдоль защиты (рис. 50в).

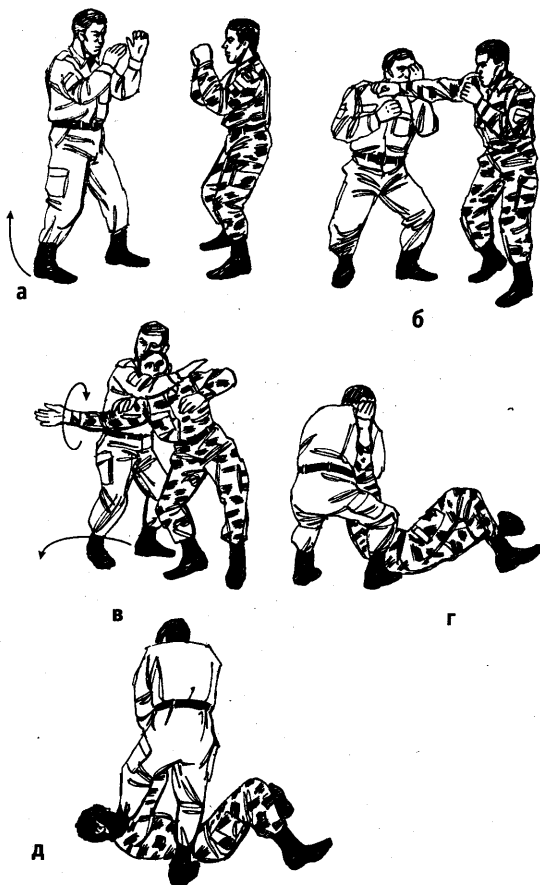


Рис. 49.

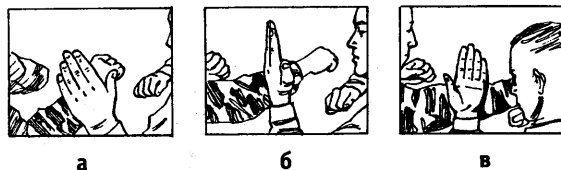


Рис. 50.

ПРИМЕР 2 (рис. 51).

Защищающийся из исходного положения (рис. 51а) принимает атаковую руку противника изнутри на внешнюю часть кисти своей односторонней руки с проворотом ее наружу (рис. 51б).

Далее, не прерывая движения противника, разворачивается по направлению этого движения назад-влево, одновременно прихватывая и сопровождая атаковую конечность своей левой рукой, а правой нанося удар в горло или лицо (рис. 51в).

Таким образом, противник выводится из равновесия, «проваливается» и начинает падать. Защищающийся, продолжая применять образовавшуюся «пару сил» (рука — горло), приседает, ускоряет падение противника и опрокидывает его (рис. 51г).

Упавший противник, в данном случае, добивается ногой (рис. 51д).

ПРИМЕР 3 (рис. 52).

Из исходного положения (рис. 52а) защищающийся принимает удар противника, как в примере 1, одновременно разворачиваясь бедрами по направлению удара и совершая шаг левой ногой в сторону атакующего. При выполнении этих действий, противник проскальзывает мимо цели и начинает терять устойчивость.



Рис. 51.



Рис. 52.

Защищающийся, не разрывая контакта с нападающим, прихватывая его атакующую конечность и сопровождая ее по измененной траектории, своей правой рукой наносит наступающий (от глагола «наступить») удар правой ногой в подколенный сгиб левой ноги противника (рис. 52б).

Биомеханическая конструкция противника стала разбалансированной, неустойчивой. Другими словами — сломалась.

После выполнения этих действий, защищающийся продолжает ударное движение своей ноги до полного падения противника, удерживая контакт с его рукой, чтобы обезопасить себя от возможных попыток произвести этой рукой какие-либо агрессивные действия. Кроме того, в момент падения целесообразно поддернуть противника за эту руку на себя, чтобы усилить создавшийся крутящий момент, т. е. ускорить падение нападающего (рис. 52в).

ПРИМЕР 4 (рис. 53).

Из исходного положения (рис. 53а) защищающийся на «шаге с подшагом» принимает удар противника снизу на свое левое предплечье (рис. 53б) с вращением его внутрь. Этим достигается проскальзывание атакующей конечности вверх с незначительным изменением траектории, обеспечивающим уход от точки попадания.

Далее защищающийся, не разрывая образовавшегося контакта, приподымает свое предплечье по направлению движения атакующей конечности, постепенно закручивая траекторию вверх — за себя (рис. 53в).

Противник не справляется с появившимся дополнительно крутящим моментом, вытягивается вверх-назад и начинает терять устойчивость (рис. 53г). Защищающийся, продолжая сопровождать уже опрокидывающегося противника левой рукой, приседает и одновременно наносит поражающий удар локтем правой руки в необходимое место (в данном случае в сердце) (рис. 53д).

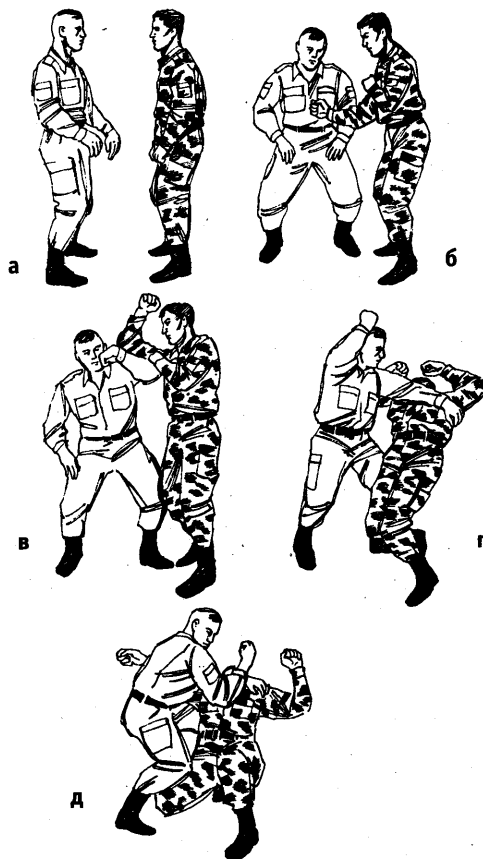


Рис. 53.

ПРИМЕР 5 (рис. 54).

Исходное положение: противник наносит удар кулаком сверху (рис. 54а).

Защищающийся встречает кисть или предплечье атакующей руки противника внешней стороной предплечья своей правой руки, одновременно разворачиваясь бедрами в плоскости удара (рис. 54б).

В связи с проворотом, используемого для защиты предплечья в точке контакта наружу и продолжающимся вслед за разворотом бедер поворота всего тела, противник, не встретив жесткого сопротивления, теряет равновесие и начинает заваливаться (рис. 54в).

Защищающийся, прихватывая правой рукой атакующую конечность и плавно изменяя траекторию ее движения (вниз-за себя), приседает на необходимый уровень («пригружает») и наносит удар по голове противника локтем левой руки (рис. 54г).

В данном случае происходит совмещение применения рычага при разгибании руки противника в локтевом суставе с ударным воздействием под основание черепа.

Не разрывая контакта с упавшим противником, защищающийся может связать его или добить ногами (рис. 54е, д).

ПРИМЕР 6 (рис. 55).

Противник наносит боковой удар правой рукой в голову (рис. 55а). Защищающийся встречает этот удар на внешнюю часть предплечья своей левой руки под минимальным углом встречи (как бы отдавая воинскую честь) и слегка приседая (рис. 55б).

Удар противника соприкасается по касательной с предплечьем защищающегося и, скользя, не встречая сопротивления, начинает уходить в рикошет.

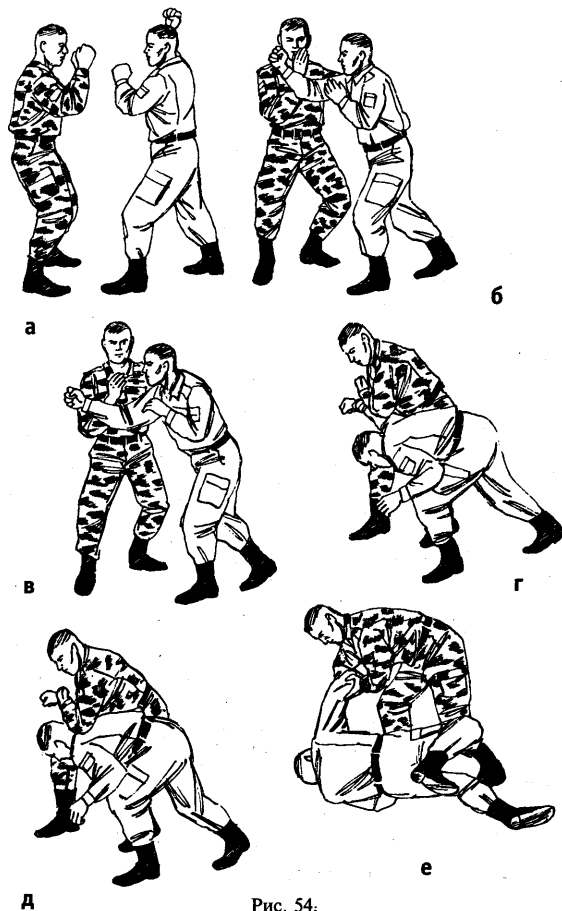


Рис. 54.

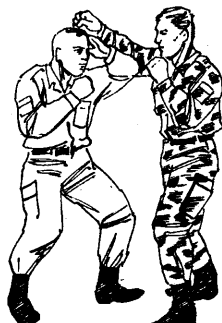
Защищающийся, проворачивая левую руку по оси предплечья внутрь, локтем сверху-вниз, а кистью — от себя вверх, плавно перенаправляет атакующую руку противника, закручивая его вдоль оси позвоночника (рис. 55в).

Далее, не разрывая контакта с рукой и слегка прихватив плечо противника («пригрозка» в районе локтя сильно изменила форму атакующего движения), защищающийся ближайшей ногой к противнику наносит наступающий удар в подколенный сгиб его правой ноги (рис. 55г).

Противник, полностью потеряв устойчивость, не справляется с приложенной к его телу «парой сил» (плечо — подколенный сгиб) и опрокидывается (рис. 55д).



а



б



в



г



д

Рис. 55.

ПРИМЕР 7 (рис. 56).

При защите от прямого удара ногой из исходного положения (рис. 56а) защищающийся разворачивает бедра, одновременно отшагивая (в данном случае) правой ногой по направлению удара противника. Атакующая нога встречается на кисти рук или предплечья с вращением их наружу в точке контакта (рис. 56б).

Таким образом удар уходит с траектории попадания, а его сопровождение осуществляется с легким проезживанием вниз. В результате этого противник «проваливается» (рис. 56в).

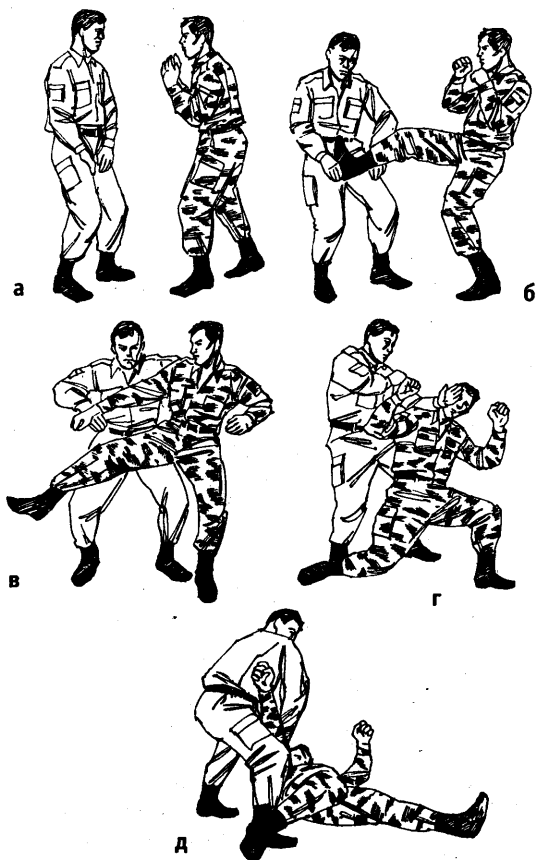


Рис. 56.

Защищающийся подшагивает на противника и наносит удар предплечьем (локтем) ему по шее (рис. 56г). Далее, отшаг левой ногой назад позволит противнику беспрепятственно опрокинуться на спину, после чего его можно добить (рис. 56д).

ПРИМЕР 8 (рис. 57).

Защищающийся из исходного положения (рис. 57а) встречает атакующую ногу противника предплечьями с вращением в точке контакта наружу и легким скручиванием бедер влево по направлению удара (рис. 57б).



Рис. 57.

Далее, на разрывая контакта с противником, который начал терять устойчивость, защищающийся наносит удар стопой левой ноги под коленный сгиб опорной ноги атакующего (рис. 57в). Для защищающегося важно сохранить свое равновесие, нанести удар ногой с наступанием и проконтролировать падение противника до конечной фазы. После этого, целесообразно принять меры по обездвиживанию противника его ссызыванием, добиванием или временным выводом из состояния сознания (рис. 57г).

ПРИМЕР 9 (рис. 58).

Из исходного положения (рис. 58а) защищающийся встречает удар противника на предплечье правой руки с вращением его наружу-снизу-вверх, одновременно разворачиваясь бедрами по направлению удара (рис. 58б). Движение предплечьем обеспечивает «мягкий» увод атакующей конечности с траектории попадания, а вместе с наложением кисти левой руки на колено противника, помогает управлять набранной им инерцией с помощью образовавшейся «пары сил».

Продолжая сопровождать правой рукой ногу противника и плавно изменять траекторию удара в сторону от себя, защищающийся применяет «пару сил» (голень от себя вверх, бедро на себя вниз) и приседает на необходимый уровень, чтобы противник окончательно «провалился» на ударе (рис. 58в). После выполнения этих действий для обеспечения скорейшего падения потерявшего устойчивость нападающего, защищающемуся необходимо просто развернуться левой ногой назад-вправо (рис. 58г) и добить уже лежащего противника (рис. 58д).



Рис. 58.

ПРИМЕР 10 (рис. 59).

Из исходного положения (рис. 59а) противник наносит круговой удар правой ногой по верхнему уровню. Защищающийся на шагивает на противника правой ногой и разворачивается фронтально к атакующей конечности, одновременно принимая удар на предплечье обеих рук (рис. 59б).

Прием удара на предплечья осуществляется как можно ближе в начале конечности, т. е. к началу бедра правым предплечьем и в районе колена левым, так как скорость, а вместе с ней и сила удара в районе бедра будет значительно меньше, чем в районе стопы. Кроме того, скорость атакующей ноги гасится за счет вращательного движения предплечий защищающегося внутрь, от противника к себе в точке контакта.

Далее защищающийся наносит наступающий удар под коленный сгиб опорной ноги противника и контролирует его падение до конца (рис. 59в).



а

б



Рис. 59.

ВЕДЕНИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ ОРУЖИЕМ, ПОДРУЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ

РУКОПАШНЫЙ БОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПАЛКИ

Использование подручных средств и оружия в рукопашном бою расширяет диапазон применения рычагов, позволяет производить меньшие энергозатраты и существенно ускоряет сам процесс схватки.

ПРИМЕР 1 (рис. 60).

Из исходного положения (рис. 60а) противник на выпаде наносит тычковый удар палкой в грудь защищающемуся. Защищающийся разворачивается бедрами по направлению удара (в данном случае назад-влево), осуществляет шаг левой ногой навстречу атакующему. Эти действия помогают уйти с линии атаки и сократить дистанцию с противником.



Рис. 60.

Одновременно с разворотом, принимается на внешнюю сторону предплечья правой руки палка, которая проскальзывает мимо цели. Левой рукой защищающийся прихватывает дальний конец палки. Образовалась биокинематическая система «противник — палка — защищающийся» (рис. 60б).

Благодаря предыдущим действиям защищающегося, противник начал терять устойчивость, но имеет возможность ее восстановить, подшагнув правой ногой. Чтобы этого не случилось, защищающийся,

применяя «пару сил» (левая рука на себя вниз, правая рука от себя вверх), отшагивает левой ногой, приседает и разворачивается, выдерживая основное направление движения противника (рис. 60в).

Окончательно потерявший устойчивость и не имеющий возможности ее восстановить, противник опрокидывается на спину, а у защищающегося появляется возможность нанести ему поражающий удар отобранной палкой (рис. 60г).

ПРИМЕР 2 (рис. 61).

Из исходного положения, аналогичного предыдущему (рис. 61а), противник наносит тычковый удар палкой. Действия защищающегося по встрече удара, в основном подобны описанным в предыдущем примере (рис. 61б).

В дальнейшем защищающийся продолжает разворачиваться по основному направлению движения, ускоряя вывод противника из устойчивого положения применением «пары сил» (правой рукой на себя вниз, левой от себя вверх) (рис. 61в).

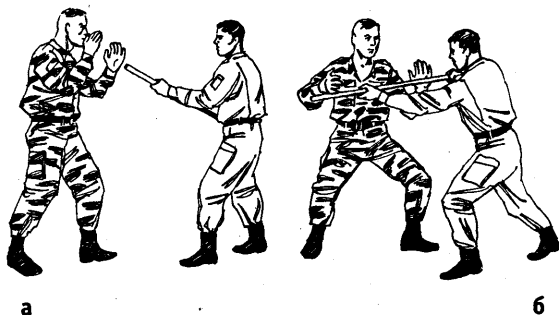




Рис. 61.

Так как дальний конец палки заводится плавным движением вверх и за спину, противник выпускает палку (иначе будет вывих плечевого сустава) и падает (рис. 61г).

ПРИМЕР 3 (рис. 62).

Противник наносит косой удар палкой сверху справа налево (рис. 62а). Защищающийся, вытягивая руки в сторону удара, принимает его на наружную часть правого предплечья с проворотом его от себя (рис. 62б). Палка проскальзывает вдоль защиты мимо цели, плавно изменяя свою траекторию (рис. 62в).

Сопровождающим движением правой руки, защищающийся обеспечивает «пригрузку» противника, вывод его ОЦТ за пределы опорной площадки.левой рукой производит захват за волосы, одновременно наступая правой ногой на подколенный сгиб ближней к себе ноги противника (рис. 62г). За счет кругового движения левой рукой на себя вниз, а правой от себя вверх и одновременного приседа, обеспечивается опрокидывание противника (рис. 62д).



Рис. 62.

ПРИМЕР 4 (рис. 63).

Противник наносит удар палкой сверху по голове (рис. 63а). Защищающийся делает «шаг с подшагом», одновременно движением предплечий к себе с вращением их внутрь, встречает палку противника (рис. 63б).

На рисунке 63в показан момент проскальзывания палки в точке контакта с проворачивающимися предплечьями противника. Далее защищающийся, сопровождающим движением правой руки прихватывает палку, локтем левой руки наносит встречный удар по горлу нападающего и одновременно приседает (рис. 63г).

На противника в данный момент действуют три силы. Первая — вытягивающая по направлению удара и направляемая правой рукой защищающегося; вторая — сила удара локтевым суставом по горлу; третья — сила давления левого колена защищающегося в подколенный сгиб правой ноги нападающего в момент приседа. Противник с этими силами не справляется и опрокидывается (рис. 63д).

ПРИМЕР 5

Противник наносит удар палкой по голове сверху. Защищающийся на шаге левой ногой в сторону нападающего, сокращает дистанцию и встречает палку противника своей палкой.

Далее, защищающийся наносит удар дальним концом своей палки по шее нападающего.

Удар наносится с проносом (дожимом). Основная траектория: дальний конец — к себе вниз, ближний — от себя вверх к противнику. Противник опрокидывается.



Рис. 63.

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УГРОЗЕ НОЖОМ

ПРИМЕР 1 (рис. 64).

Исходное положение: противник угрожает ножом (рис. 64а).

Защищающийся, отшагивая правой ногой назад и одновременно разворачиваясь в направлении отшага корпусом, прихватывает кисть противника, держащую нож, и запястьем прижимает к себе (рис. 64б), выключая, таким образом степени свободы в запястье.

Далее, защищающийся, продолжая держать кисть противника, отшагивает уже левой ногой и вытягивает вооруженную руку с ее одновременным скручиванием на себя влево-вниз. Правая рука противника полностью «выключается», т. е. теряет все степени свободы, и противник, подчиняясь болевому воздействию в запястье, локтевом и плечевом суставах, следует за всеми движениями защищающегося (рис. 64в).

После этого, защищающийся, продолжая общее движение в заданном направлении, приседает на необходимый уровень, и противник опрокидывается на спину (рис. 64г). Защищающемуся остается только забрать нож и принять решение на дальнейшие действия (рис. 64д).

ПРИМЕР 2 (рис. 65).

Исходное положение: противник наносит колющий удар ножом (рис. 65а). Защищающийся делает шаг левой ногой вперед и влево, уходя, таким образом с линии атаки. Одновременно с этим движением наносит удар предплечьем правой руки по запястью вооруженной руки противника с вращением сво-



Рис. 64.



Рис. 65.

его предплечья вовнутрь в точке контакта. Левой рукой защищающийся контролирует возможные отклонения атакующей руки противника (рис. 65б).

Независимо от того, выбит нож или нет, защищающийся продолжает ударное движение правой рукой, нанося удар локтем в лицо противнику, а левой прихватывая и подтягивая к себе локоть его атакующей руки. Противник проваливается на ударе и, выведенный из равновесия примененной «пары сил» (локоть атакующей руки на себя — голова от себя), начинает падать (рис. 65в).

Далее, защищающийся отшагивает левой ногой с одновременным приседом, продолжая рычажное воздействие на противника. Противник, не справившись с потерей устойчивости, опрокидывается (рис. 65г).

ПРИМЕР 3 (рис. 66).

Исходное положение: противник наносит колющий удар ножом (рис. 66а).

Защищающийся на «шаге с подшагом», уходя с линии атаки и сокращая дистанцию с противником, принимает атакующую конечность на кисть правой руки, не прерывая движения руки с ножом (рис. 66б).

Далее, наносит удар коленом левой ноги по коленному суставу ближней ноги противника, одновременно воздействуя своими руками на запястье и плечо вооруженной руки сверху вниз (рис. 66в).



Рис. 66.

Таким образом, достигается разбалансирование всей биомеханической конструкции (системы) противника.

Продолжая воздействовать на выведенного из равновесия нападающего «парой сил» (его плечо на себя вниз, кисть его руки от себя вверх) и отшагнув левой ногой, защищающийся опрокидывает противника (рис. 66г).

ПРИМЕР 4 (рис. 67).

Исходное положение: однотипное предыдущему (рис. 67а).

При проведении защитных действий, обороняющийся разворачивается по направлению атаки про-



Рис. 67.

тивника, мягко встречая атакующую руку с ножом кистями своих рук, проворачивая их от себя наружу (рис. 67б).

Не встречая сопротивления, противник проскальзывает мимо цели, а защищающийся, прихватывая правой рукой за запястье атакующей конечности и левой за локоть, применяет «пару сил» (запястье к себе вверх, локоть от себя вниз) и приседает (рис. 67в).

Противник, не справившись с набранной инерцией, потеряв точку опоры и поддавшись болевому воздействию, начинает падать. Защищающийся, продолжая воздействовать на руку, усиливает левой рукой хват за запястье кисти, держащей нож, действует согласно обстановке: или отбивает нож, или наносит поражающий удар (рис. 67г).

ПРИМЕР 5 (рис. 68).

Исходное положение (рис. 68а) противник наносит удар ножом наотмашь.

Приняв удар на догонном курсе на внутреннюю сторону ладони, вращая ее в точке контакта от себя наружу-вниз, защищающийся делает на шаг вперед в приседе в сторону противника левой ногой (рис. 68б).

Правой рукой осуществляется защитное движение от возможного удара свободной рукой противника или наносится вспомогательный (отвлекающий) удар в лицо или шею, либо захват за шею, одежду и т. п.

Левой рукой продолжается сопроводительное движение с прихватом вооруженной ножом кисти у запястья с плавным изменением траектории удара в более крутую (в сторону опорной ноги противника) (рис. 68в).

Продолжая разворачиваться вокруг своей оси назад-вправо, защищающийся приседает еще глуб-

же, чем производит необходимую «пригрузку» и выведение из равновесия нападающего. Этим обеспечивается скручивание опорной площадки противника. А правой рукой защищающийся прихватывает колено противника и воздействует на него круговым движением к себе-от себя по сгибу в коленном суставе (рис. 68г).

Далее, производит растягивающее движение, используя захват левой рукой как центр вращения, за счет продолжающегося кругового движения тазом назад-вниз, а захват правой рукой как встречное движение, и опрокидывает противника. В конечной фазе действия защищающийся или забирает нож, или поражает им нападающего (рис. 68д).

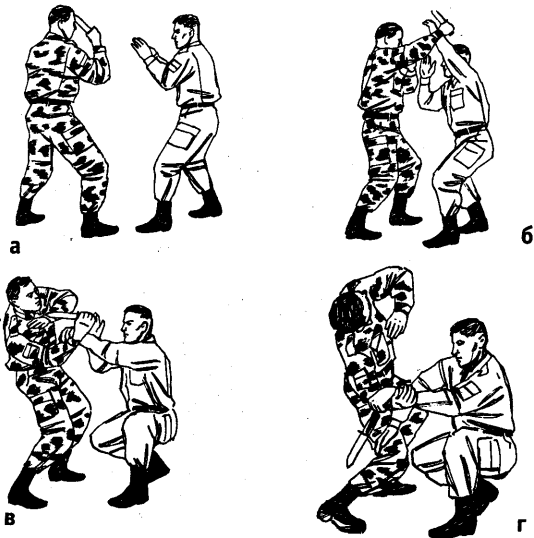


Рис. 68.

ПРИМЕР 6 (рис. 69).

Исходное положение: противник наносит удар ножом сверху (рис. 69а).

Защищающийся из положения с верхней рамкой (или ей подобной) встречает атакующую вооруженную ножом руку изнутри своей левой рукой в той же плоскости, совершая вращение в точке контакта сначала кистью и локтем к себе. Этим движением он (защищающийся) входит в контакт с противником и с его оружием (рис. 69б).



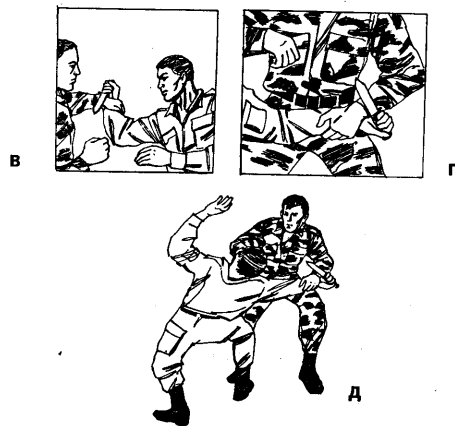


Рис. 69.

Далее обороняющийся вращает кистью и предплечьем от себя. В зависимости от угла атаки это вращение будет более или менее выраженным, но результат должен быть один — лезвие ножа должно плашмя лежать на его предплечье, а кисть — плотно прилегать к запястью противника (рис. 69в).

Одновременно движением таза назад-вниз-вправо защищающийся, продолжая разворачиваться фронтальной плоскостью на отшаге левой ногой назад, приседает и начинает увлекать вниз и в сторону нападающего, управляя им, используя появившийся рычаг — своя левая рука — нож — правая рука противника (рис. 69г).

Не останавливая начавшегося падения противника, защищающийся ускоряет его опрокидывание ударным воздействием правой рукой в голову или шею (рис. 69д).

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УГРОЗЕ ПИСТОЛЕТОМ (РЕВОЛЬВЕРОМ)

ПРИМЕР 1 (рис. 70).

Исходное положение: противник угрожает пистолетом (рис. 70а).

Защищающийся, уходя с линии огня, делает шаг левой ногой вперед-влево, добиваясь этим еще и сокращения дистанции. Одновременно кистью правой руки во вращательном движении стволом снизу вверх-от себя-к противнику, а к себе-вниз рукояткой вытягивает вооруженную руку противника в направлении к своему правому плечу (рис. 70б). В зависимости от типа оружия (револьвер или пистолет) рука накладывается соответственно на ствол или кисть противника.

Таким образом, ствол пистолета направлен вверх, а рука вытягивается, степени свободы в суставах «выключаются», т. е. защищающийся начинает управлять противником при своих оптимальных затратах, используя правило механики «чем больше длина рычага, тем меньше требуется усилий, чтобы с его помощью переместить тело» (рис. 70в). Управляя нападающим через руку в целом, защищающийся во вращении забирает оружие. Пистолет, при этом движении, поворачивается стволom в угрожающего. Проводящий обезоруживание в это время производит (в данном случае) захват за волосы противника (рис. 70г) и в приседе начинает разворачиваться левой ногой за себя, опрокидывая его на спину (рис. 70д). Отобранным пистолетом можно нанести поражающий удар или самому угрожать противнику.

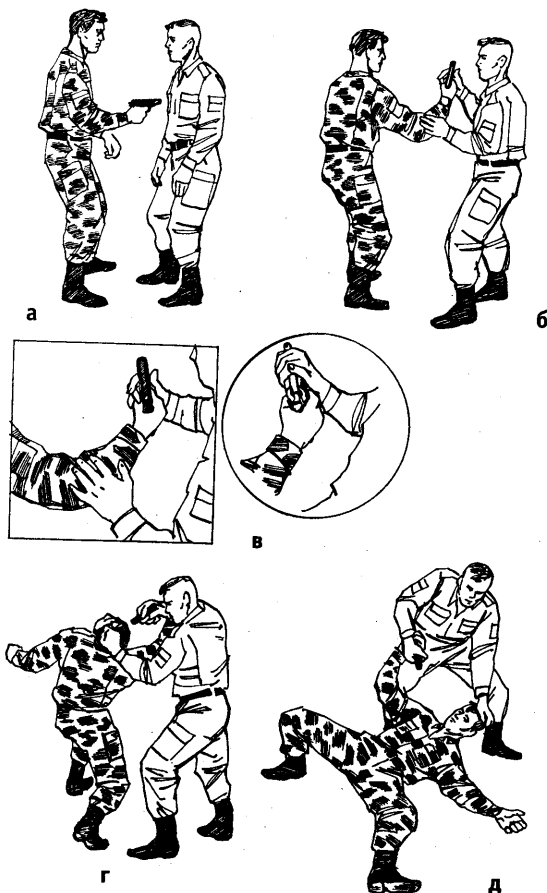


Рис. 70.

ПРИМЕР 2 (рис. 71).

Исходное положение: однотипное предыдущему (рис. 71а).

Для ухода с линии огня, защищающийся делает шаг левой ногой вперед-влево, сокращает дистанцию с противником, одновременно выбивая оружие встречным движением кистей своих рук (рис. 71б).

Левой рукой удар наносится по тыльной стороне вооруженной кисти противника, а правой — по его запястью (рис. 71в). После этого целесообразно, не разрывая контакта с противником и прихватив его руку за предплечье и кисть, применить «пару сил» (локоть на себя вниз — запястье от себя к противнику) и присесть на необходимый уровень (рис. 71г). В результате движения своих рук и использования рычагов защищающийся «выключил» все степени свободы в руке противника, а приседом, т. е. своим весом, и смещением ОЦТ в сторону левой ноги, вовлек нападающего в движение вниз и влево.

Подчиняясь болевому воздействию на руку, а также не справившись с потерей устойчивости, противник опрокидывается на спину (рис. 71д).





Рис. 71.

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УГРОЗЕ АВТОМАТОМ

ПРИМЕР 1 (рис. 72).

Исходное положение: противник наносит тычковый удар стволом автомата (рис. 72а).

Защищающийся на шаге с подшагом принимает удар на предплечье своей правой руки изнутри с вращением его в точке контакта с цевьем (рис. 72б).

Левой рукой в это время прихватывает шейку приклада и, не прерывая движения противника, начинает вращать автомат вдоль оси канала ствола и применять «пару сил» (ствол вниз к противнику —

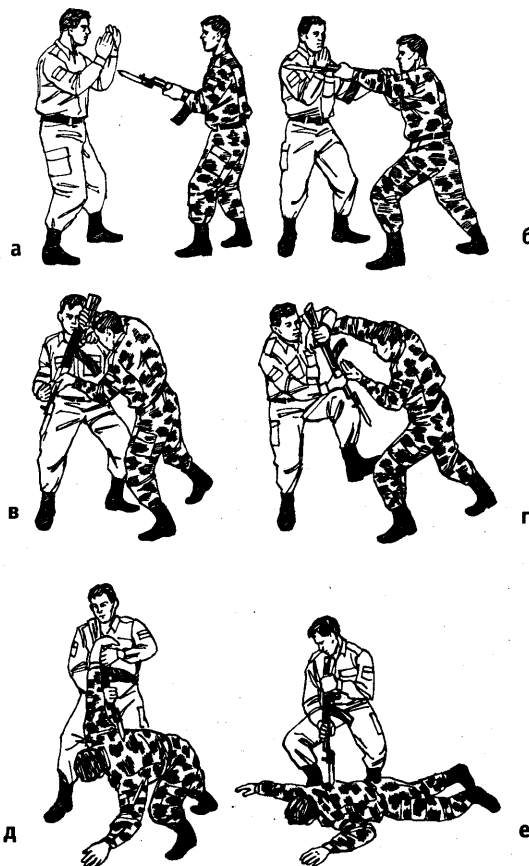


Рис. 72.

приклад вверх на себя) (рис. 72в). Противник теряет опору и начинает проваливаться вперед. Защищающийся, продолжая вращать автомат, наносит наступающий удар левой ногой в подколенный сгиб опорной ноги противника (рис. 72г).

Биомеханическая система противника полностью разбалансирована, он становится легко управляемым и падает. Защищающийся, помогая противнику упасть, воздействует на него стволом отобранного автомата (рис. 72д) и присев на необходимый уровень, контролирует нападавшего до полного падения (рис. 72е).

ПРИМЕР 2 (рис. 73).

Исходное положение однотипное предыдущему (рис. 73а).

Защищающийся принимает тычковый удар противника на кисть правой руки с вращением ее сверху-наружу в точке контакта с цевьем и одновременно разворачивается бедрами по направлению удара (рис. 73б).

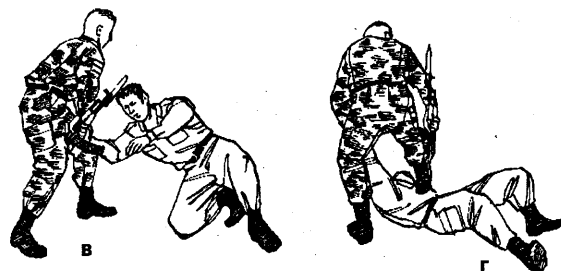


Рис. 73.

Правой рукой защищающийся прихватывает противника за запястье и, разворачиваясь корпусом влево, приседает, применяя «пару сил» (ствол от себя к противнику — приклад к себе). Противник, потеряв точку опоры, начинает заваливаться на правый бок (рис. 73в).

Защищающийся отшагивает левой ногой, освобождает противнику место для падения, который опрокидывается на спину, выпустив из рук автомат (рис. 73г).

ПРИМЕР 3 (рис. 74).

Противник из исходного положения (рис. 74а) наносит тычковый удар стволом автомата.

Защищающийся принимает удар на кисть левой руки с вращением ее в точке контакта с цевьем, одновременно отшагивая левой ногой назад-вправо, уходя таким образом с линии атаки. Правой рукой он прихватывает автомат за приклад (рис. 74б).

Подшагивать к противнику в данном случае не надо, так как он наносит удар с глубоким выпадом

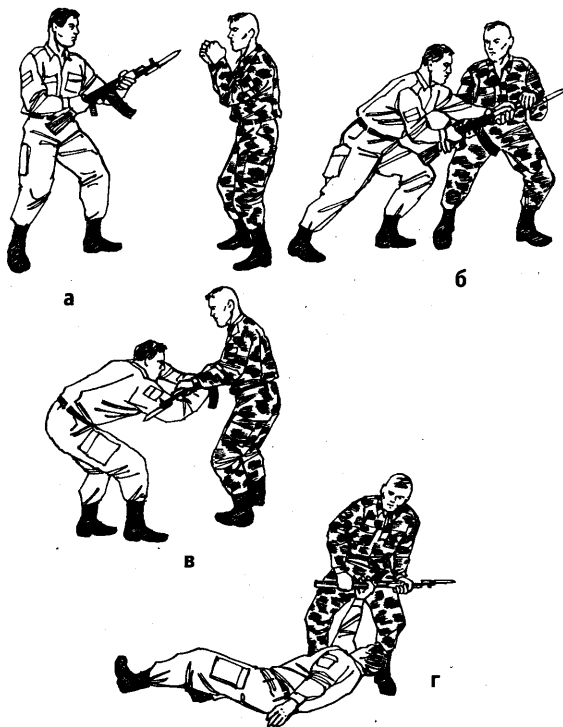


Рис. 74.

и, провалившись на ударе, сам способствует сокращению дистанции.

Защищающийся проворачивает автомат прикладом вверх к себе, а стволом в противника и одновременно отшагивает уже правой ногой. Противник,

лишенный опоры и вытянутый вперед и вниз, становится легко управляемым (рис. 74в).

Защищающийся плавно изменяет траекторию вращения автомата: прикладом сверху-вниз к противнику — стволом снизу-вверх к себе и приседает. Противник скручивается в позвоночном столбе и, набирая ускорение, выпускает автомат из рук, при этом падает (рис. 74г).

ПРИМЕР 4 (рис. 75).

Противник из исходного положения (рис. 75а) наносит удар прикладом сбоку (справа) в голову.

Защищающийся, сокращая дистанцию, на шагивает правой ногой в сторону противника и встречает под возможно более острым углом приклад автомата своим правым предплечьем, а левое предплечье в этот момент, замыкая биомеханическую цепь, помогает создать без больших мышечных усилий жесткий треугольник (рис. 75б).

Проскальзывание удара осуществляется за счет плавного наращивания угла встречи проворотом предплечья вовнутрь и подпирающего удар движения локтевого сустава вперед-вправо.

После проскальзывания приклада мимо цели, защищающийся прихватывает правую руку противника и, плавно сопровождая ее, перенаправляет траекторию атакующего движения вниз. Одновременно наносит наступающий удар правой ногой в подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 75в).

Происходит скручивание опорной площадки противника, выведение его ОЦТ за край этой площадки. При этом теряется устойчивость, противник опрокидывается на спину (рис. 75г).



Рис. 75.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОЖА И АВТОМАТА

ПРИМЕР 1 (рис. 76).

Из исходного положения (рис. 76а) защищающийся, держа нож прямым хватом, принимает удар автомата на клинок, одновременно разворачиваясь бедрами по направлению удара. Противник проваливается на выпаде (рис. 76б).

Левой рукой защищающийся прихватывает противника за кисть его правой руки и продолжает ее атакующее движение. Противник теряет устойчивость, но еще имеет возможность восстановить ее подшагиванием (рис. 76в).

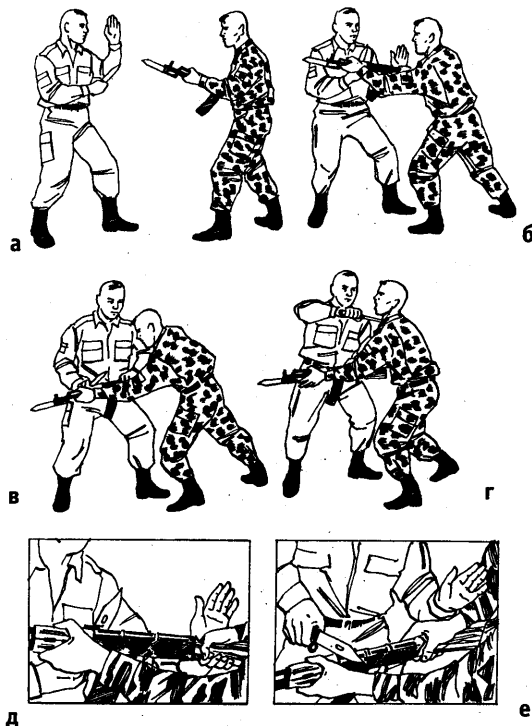


Рис. 76.

Защищающийся, сопровождая левой рукой автомат противника по общему направлению движения, правой рукой, вооруженной ножом, наносит поражающий удар в его шею (рис. 76г).

Прием удара на клинок ножа (рис. 76д) осуществляется с его вращением от себя наружу (рис. 76е), чем достигается увод удара в сторону от цели.

ПРИМЕР 2 (рис. 77).

Исходное положение (рис. 77а) аналогично предыдущему, только защищающийся держит нож обратным хватом.

Удар противника встречается на отшаге, клинком вниз и с его вращением в точке контакта с цевьем (рис. 77б).



Рис. 77.

Отличие от вышеописанного варианта заключается в том, что в данном случае защищающийся действует, не перекрещивая руки, прихватывает автомат левой рукой и сопровождает его по основному направлению движения, а встречным движением правой руки наносит поражающий удар ножом сверху-вниз (рис. 77в).

ПРИМЕР 3 (рис. 78).

Из исходного положения (рис. 78а) противник наносит тычковый удар стволом автомата.

Защищающийся встречает удар своим автоматом в той же плоскости (рис. 78б).

Далее, разворачиваясь бедрами по направлению удара, защищающийся проворачивает свой автомат в точке контакта с оружием противника (в данном случае, в районе цевья) от себя наружу. Этим действием обеспечивается проскальзывание оружия мимо цели и увод его с основной траектории удара (рис. 78в).

После этого встречным движением с вращением оружия в обратную сторону, защищающийся наносит поражающий удар по проваливающемуся на выпаде противнику (рис. 78г).

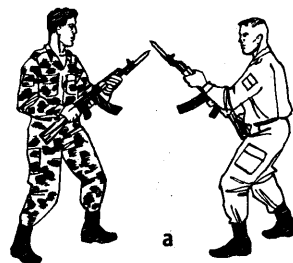




Рис. 78.

ПРИМЕР 4 (рис. 79).

Из исходного положения (рис. 79а) противник наносит тычковый удар стволом автомата.

Защищающийся на шаге с подшагом в правую сторону становится под углом к атаке противника, сокращает дистанцию с ним и одновременно встречает его оружие прикладом своего автомата (рис. 79б).

Встреча своего приклада и оружия противника осуществляется на догонном курсе с движением своего автомата снизу-вверх от себя к противнику и снова к себе (рис. 79в).

Противник, проскользнув мимо цели, проваливается на выпаде и начинает терять равновесие, а защищающийся, продолжая вращать автомат, воздействует уже его стволом на шею нападающего (рис. 79г).

Не останавливая общего движения, защищающийся контролирует падение противника (рис. 79д).

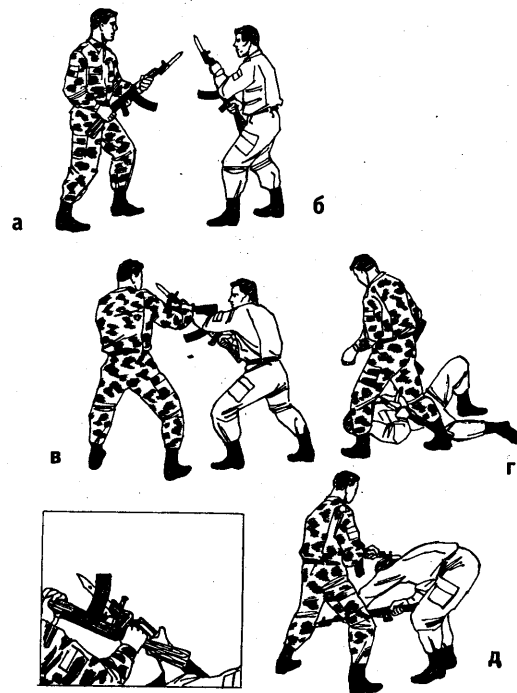


Рис. 79.

Таким образом, в данной главе мы проиллюстрировали примеры конкретной реализации основных принципов механики, применяемых в рукопашном бою.

Перед нами не было цели дать законченный перечень типовых действий (приемов), так как это просто невозможно. Включенные примеры должны служить наглядным показом эффективности, но не эффектности применения базовых принципов, основ нашей системы в рукопашном бою.

ГЛАВА 6

ТАКТИКА РУКОПАШНОГО БОЯ

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

Рукопашный бой (РБ) — бой, в котором противоборствующие стороны для выведения из строя или пленения друг друга, применяют холодное оружие, ручное стрелковое оружие, гранаты, подручные средства, борьбу без оружия и другие средства, обеспечивающие поражение противника и выполнение задачи.

Тактика рукопашного боя представляет собой наиболее рациональный способ использования технических действий в конкретно сложившейся ситуации боя, обеспечивающий победу над противником. Эта сторона деятельности военнослужащего включает в себя следующее:

- способность быстро и правильно «разгадать» противника, его намерения и способ действий;
- применение разнообразных, соответствующих обстановке, боевых действий;
- маскировка своих намерений и овладение инициативой боя;
- выбор момента для решающих действий;
- быстрота и точность их конструирования и др.

Главными элементами тактики рукопашного боя являются:

- умение вести наблюдение;
- правильный выбор момента для своих действий;
- смелость и решительность в их проведении;
- действия на такой дистанции от противника, которая бы позволяла эффективно решать боевую задачу;

— ловкость и быстрота действий, обеспечивающих преимущество над противником.

Перечисленные элементы имеют значение только при их взаимосвязи между собой, так как отсутствие в процессе действий одного из них сведет на нет удачное использование всех остальных.

У рукопашника должна быть сформирована способность самостоятельно ориентироваться в различных ситуациях, принимать решения и действовать, проявляя творчество в любых случаях.

Действия в рукопашном бою — это двигательные акты бойцов, подчиненные решению конкретных задач (атаковать противника, обезоружить) и направленные на достижение цели (уничтожить противника).

В них рационально применяются средства рукопашного боя, которые целесообразно сочетаются в конкретно сложившейся обстановке.

Эти действия, как специально организованные движения, сливаются в единый акт, выработанный в боевой практике с учетом анатомии человека и биомеханики его движений.

Нападение и оборона в рукопашном бою, в связи с его скоротечностью, представляют собой одно действие. Без нападения нет защиты и наоборот. Для удобства рассмотрим их отдельно.

Нападение на противника представляет собой способ действий, направленных на уничтожение или пленение противника. Оно подготавливается скрытно и проводится внезапно, как правило, по заранее разработанному плану.

Оборона — это способ действий, направленных на отражение нападения с дальнейшим переходом к ответным действиям.

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения личного оружия, шанцевого ин-

струмента (пехотной лопаты), предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия, выполняемых в виде соответствующих действий (приемов).

Практические задачи в рукопашном бою решаются при помощи средств и многообразных действий, которые являются структурными компонентами деятельности ведущих РБ. В содержание действий включаются восприятие ситуации, умственное решение задачи и психомоторная ее реализация, т. е. они представляют комплексную деятельность, требующую перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, что проявляется в знаниях, умениях и навыках с оптимальным использованием физических качеств.

Действия в рукопашной схватке представляют собой основы тактики рукопашного боя и состоят из следующих компонентов:

Разведка — это действия, совершаемые с целью узнать намерения и замыслы противника, его подготовленность к рукопашной схватке, оценить его морально-психологическое состояние, а также определить правильный способ ведения боя с ним.

Маскировка — действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие с его стороны неадекватные реакции, которые способствуют его поражению.

К этим действиям относятся:

- вызовы — действия, проводимые для того, чтобы спровоцировать на нужные атакующие действия, чтобы затем заранее подготовленной защитой отразить его нападение и поразить в ответной атаке;
- угрозы — действия, направленные на устрашение противника;
- обманы — действия, вводящие противника в заблуждение.

Обманы включают:

- отвлечение внимания противника — действия, заставляющие противника переключить внимание на другой объект или другое действие;
- симуляция — действия, сознательно вводящие противника в обман, с целью создания у него иллюзии победы.

Маневрирование — это передвижения с целью создания благоприятных условий для нападения на противника или обороны от его нападения.

Передвижения при ведении рукопашного боя выполняются, главным образом, для сближения с противником и его поражения, занятия выгодной позиции, для ухода (уклонения) от его ударов или огня, для обмана противника, а также для «подбора» оружия или какого-либо предмета (которые можно использовать для поражения).

Атаки — действия стремительного нападения на противника в процессе рукопашного боя. Они бывают простыми и сложными. Простые атаки состоят из одного действия, с помощью которого возможно уничтожение или выведение из строя противника. В сложные атаки включаются: первое атакующее действие, развитие атаки, завершение или выход из нее. Первым атакующим действием при удачном его проведении, атака может завершиться. Для развития атаки используются оптимальные действия, которые бы обеспечили поражение противника. При неудавшейся атаке предусматриваются действия, необходимые для выхода из нее (отход, уход) и дальнейшего продолжения рукопашного боя. Разновидностями атак являются:

повторные атаки — совершаемые непосредственно вслед за неудавшейся атакой;

атаки с отбивом — состоящие из ударов по оружию (конечности) противника в сочетании с простой атакой;

атаки с обманом — состоящие из обманного движения в сочетании с простой атакой;

встречные атаки — проводимые навстречу атаке противника;

ложные атаки — укороченные, направленные не на поражение противника, а лишь на обеспечение успешности последующей действительной атаки.

Контратаки — это разновидность встречных атак на противника, начавшего свою, как правило, сложную атаку. Они начинаются на первое движение противника с целью опередить его в атаке.

Защитные действия применяются для отражения нападения (атак) противника в сочетании с ответным нападением на него.

Ответные действия по своей структуре являются ответными атаками, выполняемыми после защиты. Это — сложные двигательные акты, совершаемые в крайне ограниченное время. Если атаку боец готовит заранее, то ответные атаки — экспромтны, во многом зависят от предвидения ситуации и быстрого выбора целесообразных действий ответного нападения.

При проведении защиты необходимо смело сокращать дистанцию с противником, входить в контакт с ним и применять в комплексе удары, рычаги, воздействие на болевые зоны и точки активного поражения.

Групповое нападение состоит из индивидуальных действий отдельных лиц выполняющих роли по заранее разработанному плану. При любой сложности поставленных задач, они успешно могут решаться

только координированными действиями бойцов. Координация осуществляется двумя основными способами: приспособлением к действиям руководителя (командира) или чередующимися ролями лидеров в группе (подразделении). Однако во всех случаях будет много и регулируемых и нерегулируемых событий (вероятностных и случайных), которые желательно также заранее предусматривать.

Действия при отражении группового нападения представляют самый сложный вид деятельности в рукопашном бою, так как координация (управление) индивидуальными действиями бойцов будет почти полностью отсутствовать и может свестись только к индивидуальным действиям. Вместе с тем они включают в себя: отражение первого нападения, оценку ситуации, маневрирование в сочетании с ответными атаками, координацию действий бойцов со стороны командира и ответное нападение. Огромное значение при этом имеет взаимодействие и взаимопомощь.

При передвижении в группе необходимо поддерживать связь, взаимодействие, охранение и прикрытие в группе, сохраняя ориентировку и наблюдать за действиями командира, поддерживать связь с другими подразделениями (поддерживающими или взаимодействующими) и использовать сигналы взаимного опознавания.

Рукопашный бой может вестись:

с использованием штатного оружия — штык (штык-нож), нож (нож разведчика), кинжал, автомат, винтовка, ручной пулемет, пистолет-пулемет, пистолет, граната, магазин и другое;
с использованием подручных средств — пехотная лопатка, лом, кирка, лопата, топор, каска, ремень, веревка, различные бытовые инструменты и предметы, палка, кусок арматуры, кирпич (камень),

гвоздь, осколок стекла, горсть песка и другое; без оружия — руками, ногами, головой, другими частями тела (в том числе и тела противника), а также другими действиями.

Кроме того, для поражения могут использоваться углы и выступы стен, зданий, траншей, неровности различных поверхностей (автомобилей, деревьев, скал и другое).

Оружие или подручный предмет и способ их применения для поражения определяют время (продолжительность) и дистанцию боя.

В соответствии с обстановкой, дистанции ведения рукопашного боя с различными видами оружия и без него, могут быть:

Оружие, средства; положения	Дистанции эффективного использования (м)
1 Пистолет, пистолет-пулемет, пехотная лопатка, нож, камень, бытовая посуда и т. п.	0,5-6 м
2 Автомат, винтовка, ручной пулемет, топор, палка, лопата и т. п.	0,5-4 м
3 Удары ногами	0,5-2 м
4 Удары руками	0,5-1,5 м
5 Бой с применением захватов и ударов	вплотную
6 Борьба лежа на противнике и под ним	вплотную

Дистанции определяются возможностями поражения противника тем или иным оружием (подручным средством), а также закономерностью

бой — если бой на дистанции не дал результата, то противник поражается в борьбе стоя или лежа.

Использование оружия и подручных средств делает схватку более скоротечной, чем борьба без оружия. Это обусловлено тем, что оружие (подручные средства) дают возможность более эффективно поражать противника.

Отличия рукопашного боя с использованием оружия и подручных средств по сравнению с рукопашным боем без оружия:

1. Увеличивается дистанция ведения РБ.
2. Увеличивается вариативность боевой работы.
3. Появляются новые возможности применения и усиления болевого воздействия и поражения.
4. В связи с тем, что оружие, подручные средства включаются в биомеханическую систему «человек-оружие», появляются дополнительные рычаги, звенья, цепи. За счет этого в образовавшейся системе увеличиваются биокинематические связи, которые повышают эффективность применения рычагов.
5. Появляются дополнительные возможности использования оружия как фехтовального средства, в отличие от классического фехтования.
6. Повышается возможность психологического воздействия на противника.

Штык, нож, кинжал, пехотная лопатка, гвоздь, кусок арматуры и другие заостренные предметы могут использоваться для нанесения колотых и резаных ран, болевых захватов, для забора или выбивания оружия противника, а также могут метаться с дистанции до 6 метров.

Лопату, топор, кирку и другие заточенные предметы можно использовать для нанесения рубленых ран, переломов, зацепов или захватов за тело про-

тивника, выбивания или отбора оружия противника, а также для метания на дистанции до 4 метров.

Автомат, винтовка, карабин, пистолет-пулемет с прикладом, лом, палка и другие подобные предметы могут использоваться для ударов, тычков (например, автоматом — стволом, магазином, прикладом), зацепов, захватов (например, мушка автомата), отбора или выбивания оружия, а также для метания на дистанции до 4 метров.

Пистолет-пулемет, пистолет, короткая палка, арматура, ручная граната, камень, бытовая посуда и другое могут использоваться для нанесения ударов и метания.

Веревки, ремни, проволока и другие гибкие предметы могут использоваться для сковывания, связывания, захватов и удушения.

Предметы окружающей обстановки (стены домов, траншей, борта автомобилей, строений и скал, стволы и ветки деревьев и другое) могут использоваться для ударов, болевых захватов, сковывания и ограничения движений противника, а также для выбивания оружия, связывания и болевой фиксации различных частей тела противника.

Ударами руками, ногами, головой и другими частями тела могут применяться, когда противник выбил или забрал оружие, или в сочетании с ударами оружием.

Рассматривая дистанции рукопашного боя целесообразно определить фазы РБ. Фазы рукопашного боя существовали также, как и дистанции, всегда, независимо от того, знали или нет об их существовании те, кто вступал в рукопашную схватку.

Мы рассматриваем три фазы:

I фаза — исходное положение, или положение, в котором произошла встреча с противником.

Для этой фазы характерны:

- неожиданность встречи;
- возможность оценить обстановку;
- возможность принять решение.

Чтобы как можно больше обезопасить себя от неожиданной встречи с противником, необходимо правильно передвигаться, держать оружие в готовности к бою и постоянно вести наблюдение.

Передвигаться в составе группы целесообразно на дистанциях, обеспечивающих взаимное прикрытие.

Постоянное наблюдение необходимо, так как времени на оценку обстановки и принятие решения будет ничтожно мало.

В свою очередь оценка обстановки и принятие решения будут зависеть от того:

- в каком положении произошла встреча, т. е. где и как располагаетесь вы и противник;
- какое вооружение у вас и у противника;
- от наличия каких-либо укрытий или препятствий;
- от стоящей общей задачи.

II фаза — сокращение дистанции, выход на дистанцию поражения.

Эта фаза наиболее вариативна. В ней, в зависимости от принятого решения на I-й фазе, происходит сближение, различные перемещения, маскировка своих действий, использование особенностей обстановки. На этой фазе происходит корректировка принятого решения.

III фаза — уничтожение или обезвреживание противника. Это фаза заключительная. В ней применяются все средства и способы для поражения противника в непосредственном физическом контакте.

Однако вполне вероятно, что ситуация сложится таким образом, что столкновение с противником произойдет «лоб в лоб». В этом случае II-й фазы не будет. I-я фаза перерастет сразу в III-ю. Но это не значит, что задачи II-й фазы не будут решены.

В отличие от «классического» варианта в реальной ситуации задачи распределяются не по фазам, а реализуются в комплексе, т. е. они начинают решаться все вместе, только с различной интенсивностью.

ГЛАВА 7

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ

Методика обучения русскому рукопашному бою основывается на историческом опыте славянских боевых искусств и прикладном анализе достижений современной науки.

Основными целями обучения являются:

1. Воспитание обучаемых в духе патриотизма, любви к Родине, верности долгу, уважения к русской истории.
2. Развитие умения ведения рукопашного боя с использованием штатного оружия, подручных средств и без них в сложных условиях, в том числе в ограниченных пространствах и при ограничении сенсорного восприятия.
3. Повышение психологической устойчивости за счет совмещения физической тренировки с психологическим тренингом.

Учебно-тренировочный процесс направлен на обучение действиям в рукопашном бою, необходимым для решения вероятных боевых задач и выработки постоянной готовности и оперативности в решении нестандартных ситуаций.

Базовые технические действия и тактико-технические требования излагаются таким образом, что обеспечивается возможность дифференцированного подхода к обучению и предусматривается постоянное дальнейшее совершенствование на базе опыта

применения системы рукопашного боя при решении служебных, боевых и других задач и анализа развития других видов единоборств и боевых искусств.

Основной формой подготовки к рукопашному бою являются:

- на начальном (подготовительном) этапе обучения — практические занятия;
- на последующих этапах (совершенствование) — комплексные практические занятия.

На подготовительном этапе обучения достигается физическая и координационная готовность к освоению действий рукопашного боя, осуществляется разучивание минимального объема технических действий. В процессе занятий происходит уточнение двигательных умений, частично переходящих в навык.

Кроме этого, на подготовительном этапе всесторонне развивается такое необходимое для рукопашного боя психофизиологическое качество, как ловкость.

Тактико-технические требования этого этапа обучения носят обусловленный характер и служат средствами достижения элементарных навыков в технических действиях системы рукопашного боя.

Начальный (подготовительный) этап включает ознакомление и разучивание. Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного полного представления о разучиваемом упражнении и рациональном способе его выполнения. В процессе ознакомления может проводиться опробование упражнения (действия) обучаемыми.

Установить точные временные границы каждого из этапов трудно. Все зависит от педагогических задач и уровня подготовленности обучаемых. Практика показывает, что наибольшую часть времени занимает тренировка (совершенствование). Разучивание, как правило, осуществляется на самых пер-

вых (если не первом) занятиях, а на ознакомление отводится всего несколько минут времени.

Однако в самостоятельный этап обучения можно выделить лишь ознакомление. А разучивание и совершенствование представляют собой единый педагогический процесс, и если они и делятся, то только условно — с учебной целью. Поэтому между разучиванием и совершенствованием отсутствует резкая грань.

Разучивание направлено на непосредственное формирование новых двигательных навыков. Главное — добиться правильной техники выполнения. В зависимости от подготовленности обучаемых и сложности упражнений (действий) применяются следующие способы разучивания:

- в целом, если упражнение (действие) несложное, доступно или его выполнение по элементам (частям) невозможно или нецелесообразно;
- по частям, если упражнение (действие) сложное и его можно (целесообразно) разделить на отдельные элементы;
- с помощью подготовительных упражнений, если упражнение (действие) выполнять в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно.

Совершенствование преследует цель выработки устойчивых двигательных навыков в тактико-технических действиях рукопашного боя на базе координационных и двигательных умений, заложенных в ходе учебно-тренировочного процесса подготовительного этапа. Совершенствование занимающихся по рукопашному бою, развитие у них специальных физических и психических качеств обеспечиваются систематической тренировкой.

Этап совершенствования характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования

техники и развития у обучаемых высокого уровня физических, волевых и специальных качеств.

В ходе тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, изменений условий их выполнения и обстановки. Кроме того, с целью развития у обучаемых ловкости, находчивости, инициативы и быстроты ориентировки в постоянно изменяющейся обстановке занимающимися широко применяются незапрограммированные, инициативные действия как по сигналам, командам руководителя занятия, так и самостоятельно на неожиданные действия противника.

Успешному освоению обучаемыми различных элементов рукопашного боя способствуют:

- медленный темп отработки действий;
- создание условий для творческого отношения к изучаемым вопросам, его осмыслению;
- исключение формирования жесткого динамического стереотипа;
- обязательное изучение техники рукопашного боя оружием на штатных образцах;
- свободное, не зажатое никакими рамками восприятие окружающей обстановки;
- хорошо развитый уровень тонких восприятий.

На этапе совершенствования разрешается постепенно увеличивать скорость отработки в зависимости от уровня подготовки обучаемых с последующим возвращением от максимально допустимой скорости к медленному темпу.

В процессе занятий необходимо овладение движениями собственного тела и осознанием этих движений. Именно умение управлять взаимонезависимыми движениями различных частей собственного тела, правильно эти движения сочетать и определяет необходимую систему построения движений.

Следующей важной составной частью обучения является тренировка с оружием. Такая тренировка помогает научиться управлять движением с каким-либо предметом, управлять вынесенным центром тяжести, «чужой» инерцией.

Двигательные возможности человека во многом зависят от внешних условий, от использования элементов окружающей внешней среды, если их определенным образом «присоединить» к человеку. Применение орудий (в рукопашном бою — оружия и подручных средств), способствующих совершенствованию двигательной активности, является мощным средством увеличения физических возможностей человека.

Кроме этого постоянная работа с настоящим оружием, а не с его имитацией имеет и психологическую сторону: человек перестает бояться его, «чувствует» его, привыкает к нему.

Развитие навыков ведения рукопашного боя возможно без партнера, так как занимающийся учится управлять уже не только своим центром тяжести или каким-либо инертным предметом, а «предметом» сопротивляющимся, постоянно стремящимся выйти из-под контроля и даже самому перехватить инициативу.

Наша система, являясь прикладной, боевой, стремится достичь максимальной боевой эффективности — победить противника с оптимальным расходом энергоресурсов; найти нестандартный выход из ситуации; сохранить высокую боевую готовность при длительных перерывах в тренировках.

Именно эти требования выводят на первый план психологическую подготовку, психотренинг, а также развитие того потенциала, который заложен в подсознании. Такая тренировка представляет собой уже не столько нарабатывание каких-либо двигательных стереотипов, сколько разрушение тех, которые

сковывают свободу импровизации. Сознательно уничтожая устоявшиеся бессознательные стереотипы, мы опять-таки сознательно формируем структуру своих движений и можем произвольно ее менять. То же самое будет происходить и с сознанием — развивая его, мы будем способствовать спонтанному формированию любой программы, необходимой для решения конкретной задачи, не отягощенной никакими страхами и комплексами.

Отсутствие конкретных комбинаций и заданных, отработанных приемов и обуславливает разнообразие и универсальность боевой техники системы, неповторимость решений конкретных боевых ситуаций.

Готовность найти нестандартный выход из положения, сила воли и устойчивость психики гораздо более необходимы для рукопашного боя, чем хорошо поставленный удар рукой или ногой.

Универсальным стимулятором для развития возможностей организма, в том числе резервных, необходимых в рукопашном бою, являются двигательные переключения. При правильном применении они резко ускоряют восстановление работоспособности. Целесообразный подбор упражнений, которые должны вовлекать в деятельность неработающие мышцы (группы мышц), облегчает деятельность сердца и органов дыхания, иначе говоря, стандартная физическая нагрузка выполняется при меньшем напряжении сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Таким образом, двигательные переключения стимулируют резервные возможности организма и вследствие этого повышают эффективность тренировок.

Большим подспорьем в скорейшем освоении базовых элементов рукопашного боя и развития уровня тонких восприятий является образное мышление, образное восприятие, развития чувствительность.

Для того, чтобы развить эти способности, целесообразно на занятиях по рукопашному бою при отработке различных учебных вопросов использовать метод идеомоторной тренировки, а также метод ограничения различных анализаторов. Например, во время отработки учебного вопроса 15-20 минут уделять работе с завязанными глазами. Такую тренировку на начальном этапе рекомендуется проводить с партнером, у которого глаза открыты. В дальнейшем оба партнера завязывают глаза и отрабатывают и нижнюю акробатику, и освоение от захватов, и удары с защитой от них, а также другие вопросы соответственно программе обучения.

Обрабатывать учебные вопросы с завязанными глазами необходимо начинать с крайне медленного темпа. При этом нужно расслабиться и постараться почувствовать (или представить) противника, что он делает, какие ощущения появляются при его действиях. После этого проводить ответные действия.

По мере наработки каких-либо ощущений и действий (у разных людей они различные) можно ускорять темп с последующим возвратом к медленному.

Развитию чувственного восприятия во многом способствует медленный темп действий, а также расслабленное (ненапряженное) состояние тела. При отработке учебных вопросов в таком состоянии и при такой скорости обучаемый способен одновременно лучше и тоньше чувствовать, думать и ориентироваться. В связи с этим появляется возможность научиться чувствовать ритмы свои и противника, выравнивать свою скорость движения со скоростью движения противника, что в итоге ведет к перехвату инициативы и управлению противником.

Кроме этого, для достижения необходимого «чувства ритма, скорости» целесообразно применение

музыкального фона во время занятий. Музыкальное сопровождение подбирается в соответствии с характером и направленностью упражнений, действиями и целями преподавателя.

Программа подготовки к рукопашному бою по нашей системе включает изучение следующих основных тем:

1. Теоретические основы рукопашного боя.
2. Базовые элементы рукопашного боя.
3. Захваты и освобождение от них.
4. Удары и защита от них.
5. Ведение рукопашного боя оружием, подручными средствами.
6. Ведение рукопашного боя в ограниченных пространствах.

Все занятия проводятся с высокой плотностью и оптимальной нагрузкой. Нагрузка и плотность должны в свою очередь соответствовать задачам и этапу обучения, уровню подготовленности и возрасту обучаемых.

Повышение плотности занятий достигается:

- краткостью и ясностью объяснений;
- регулированием продолжительности отдыха;
- выполнением упражнений, действий всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением круговой тренировки.

Оптимальность нагрузки достигается:

- правильным распределением трудоемких упражнений в процессе занятий;
- изменением темпа обработки упражнений и действий;
- правильным применением совокупности законов биомеханики, физики и биологических особенностей обучаемого при отработке техники рукопашного боя;

- целесообразным использованием тренажеров, оборудования, инвентаря.

Условия проведения занятий

Для проведения занятий используются площадки без смягчающих покрытий (матов, ковров, татами и т.п.): голый пол спортзала, открытые площадки с искусственным или естественным покрытием, т.е. с условиями, максимально приближенными к реальным.

Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается на начальном этапе обучения замедленной скоростью работы, на последующих — отработанной техникой само- и взаимостраховки. В то же время легкие ушибы и связанные с ним болевые ощущения служат индикатором правильности выполнения элементов базовой техники — появление болевых ощущений свидетельствует об ошибках в технике.

Экипировкой для занятий служит одежда, однотипная с используемой в повседневной деятельности и при выполнении боевых задач. Применение специальной спортивной одежды нецелесообразно, поскольку она по-другому оказывает влияние на выполнение движений, особенно на амплитудах и углах, близких и предельно возможным, и создает другие условия для выполнения захватов и удержаний.

На начальном этапе обучения место проведения занятий должно обеспечивать минимальный уровень воздействия внешних раздражителей. На местах занятий не должно быть посторонних людей, по возможности должны быть исключены внешние шумы, переменный режим освещения. В помещении не должно быть ярких пятен, необычных форм, привлекающего внимание беспорядка, комнатных растений, животных. На обучаемых не должны воз-

действовать сильные физические поля. Поэтому в местах проведения занятий не должно быть включенных электроприборов, контуров заземления, масс металла, связанных с землей, и источников радиоактивности и радиоизлучений.

При работе на открытых площадках на начальном этапе обучения недопустимы занятия под дождем и особенно в грозу. На площадке не должно быть открытых емкостей с водой, рядом с площадкой — открытых водоемов (море, озеро, река). Следует также избегать определенных видов растительности — тополя, осины, ивняка. Эффективность упражнений существенно падает также при увеличении уровня радиоактивности фона.

Полностью исключается применение возбуждающих, наркотических средств, любых видов допингов.

Желательным является использование в качестве мест проведения занятий биологически активных зон помещений.

Перечисленный комплекс требований к месту и условиям проведения занятий достаточно жесток, однако он относится, прежде всего, к начальному периоду обучения. Он составляет от 2 до 4 недель. По мере повышения уровня подготовки обучаемых обстановка на занятиях усложняется путем последовательного снятия наложенных ограничений, а на заключительном этапе обучения — использованием спецэффектов, создаваемых с помощью имитационных средств.

ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Занятия по рукопашному бою — сложный учебно-тенировочный процесс, включающий в себя помимо вопросов обучения техническим действиям,

воспитание необходимых физических и психологических качеств, специальных тактических умений.

Эффективность занятий, т.е. выработка необходимых умений в кратчайшие сроки, зависит от правильной методики их проведения.

Понятие методики охватывает совокупность средств, методов и принципов обучения.

Идеологические основы методики в учебно-тренировочном процессе обеспечивают высокую сознательность и активность занимающихся, позволяют давать правильную нравственную и правовую оценку своим действиям, воспитывают твердую убежденность и решительность.

Строгая научность всех методов и средств обучения позволяет добиваться максимальной эффективности занятий за счет внедрения наиболее действенных, современных методических принципов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах, наиболее общих теоретических положениях, выражающих закономерности обучения.

Наиболее общие, отправные положения, определяющие всю направленность и организацию деятельности по физическому воспитанию в нашей системе, — это принципы всестороннего гармонического развития личности.

Главенствующее положение в методике обучения рукопашному бою занимает суворовский принцип учить тому, что необходимо на войне. Он применим не только к военным.

В этом принципе выражено основное требование к подготовке, заключающееся в том, что содер-

жание, организация и способы обучения должны осуществляться в строгом соответствии с требованиями реального боя. Этот принцип требует того, чтобы обучение проводилось в условиях, которые в наибольшей степени способствовали бы повышению боевого и профессионального мастерства.

Занятия по рукопашному бою предоставляют большие возможности для практической реализации данного принципа.

В тематике дисциплины «Рукопашный бой» представлены все необходимые вопросы, возникающие в рукопашной схватке с противником. На занятиях по рукопашному бою могут планироваться условия и обстановка, максимально приближенные к боевым, создаваться непредвиденные ситуации.

Большая роль в реализации этого принципа обучения принадлежит преподавателю. Знанием им основ методики обучения рукопашному бою, правильной организации и методики проведения занятий, высокое владение техникой — основа качественной подготовки к успешным действиям в рукопашной схватке с противником.

Строить обучение необходимо так, чтобы каждое занятие давало обучаемым что-то новое и это новое вырабатывалось бы и совершенствовалось в условиях, связанных с проявлением риска, на большом эмоциональном фоне.

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ

Качество и успех любого педагогического процесса зависят во многом от того, насколько сознательно и с какой активностью относятся к делу обучения сами обучаемые. Обучение — это труд, труд

упорный, в течение длительного времени. И если этот труд рассматривается обучаемыми не только как обязанность, но и как насущная потребность, как осознанная необходимость, это порождает у них творческую энергию, сознательное и активное отношение к учебному процессу. Без сознания немыслимая никакая-либо познавательная работа.

Этот принцип в практике обучения рукопашному бою предусматривает в первую очередь, глубокое понимание обучающимися важности и необходимости овладения военно-прикладными навыками, формирования умений вести рукопашную схватку в самых различных ситуациях.

Глубокое сознание и понимание того, что в рукопашной схватке победит тот, кто отлично владеет техникой рукопашного боя, умеет тактически грамотно вести бой в разнообразных условиях и обстановке, способствует более быстрому и прочному формированию двигательных навыков, воспитанию необходимых физических и волевых качеств.

Принцип сознательности и активности предусматривает необходимость доведения до сознания военнослужащих конкретного смысла выполняемых в ходе обучения заданий. Раскрыть смысл задания (выполнения определенных упражнений, действий) — это значит показать не только то, что и как надо выполнять, но и для чего и почему выполнять именно так, как это рекомендует руководитель занятия.

Однако ведущая роль руководителя занятия не должна отрицательно сказываться на творческой активности и самостоятельности обучаемых. Добиваться этого, значит бороться за высокий уровень знаний, заботиться об эффективности учебы.

Активность обусловлена заинтересованностью занимающихся. Проблема развития интереса у обучаемых решается в определенной мере умением руководителя занятия квалифицированно организовать и методически правильно провести обучение. Большое значение при этом приобретает стимулирование у занимающихся творческих проявлений к самостоятельному решению поставленных задач.

Существенное значение в данном процессе имеет систематическая оценка качества выполнения упражнений, действий, поощрение достигнутых результатов.

Большую роль в повышении интереса к занятиям по рукопашному бою играют технические средства обучения, а также время, выделенное на самостоятельную подготовку. Это позволяет глубже раскрыть смысл изучаемого. Просмотр и обсуждение учебных кино- и видеofilмов, рабочих видеоматериалов, техники выполнения какого-либо движения в итоге способствует наиболее эффективному решению задач обучения.

ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ

Наглядность обучения предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельство всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

Говоря о роли наглядности в обучении, необходимо иметь в виду, что у обучающихся различные анализаторы обладают разной пропускной способностью. Около 90% сведений об окружающем нас мире мы получаем через зрение. Результаты исследований показывают, что глаз способен воспринимать миллионы

бит в секунду, а ухо — только десятки тысяч. От глаза к мозгу направлено около 900 тысяч нервных волокон, а от уха — лишь около 30 тысяч.

Чем больше органов чувств принимает участие в процессе восприятия какого-либо явления, тем полнее и всесторонне человек познает его.

В процессе обучения рукопашному бою наглядность играет весьма важную роль. Изучение любого упражнения или действия начинается с живого созерцания, и чем оно качественнее и образнее, тем полнее формируется у обучаемых представление об этом действии. Непосредственная наглядность в процессе обучения обеспечивается натуральной демонстрацией того или иного технического действия и служит предпосылкой освоения движения, системы построения движений. Отсюда вытекает значение образцового показа руководителем изучаемого упражнения, действия. Нельзя недооценивать и опосредованной наглядности, ибо она иной раз оказывается не менее доходчивой, чем прямое восприятие. Пояснением деталей техники выполнения упражнения, действия, которые иной раз не поддаются непосредственному наблюдению; демонстрацией плакатов, схем, кинограмм, видеофильмов и других наглядных пособий воссоздаются отдельные стороны движений и достигается углубленное представление о действии.

Особое значение в процессе обучения приобретает связь чувственного образа и образа слова. Необходимо иметь в виду, что в процессе формирования системы построения движений слово приобретает наглядное значение лишь в том случае, если оно основывается на определенном опыте обучающихся. Роль его, как одного из средств обеспечения наглядности возрастает с ростом двигательного опыта занимающихся. Чем богаче и разнообразнее двига-

тельный опыт у военнослужащих, тем большая возможность предоставляется для формирования необходимых двигательных навыков с помощью образного слова. Одним из примеров связи чувственного слова является идеомоторная тренировка.

Кроме этого, преподаватель должен знать, какие раздражители преимущественно воспринимают обучаемые: зрительные, моторные, акустические, и максимально воздействовать на отдельные рецептивные типы с помощью определенных приемов обучения.

Умелая реализация требований принципа наглядности вызывает интерес к занятиям, повышает эффективность обучения и способствует сокращению времени на формирование у военнослужащих прочных способностей по ведению рукопашного боя.

ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Качество обучения личного состава во многом зависит от строгого соблюдения определенного порядка в прохождении учебного материала, обеспечении непрерывности и логической последовательности в преподнесении знаний и формировании у военнослужащих прикладных навыков, развития физических и волевых качеств. Отражением этой стороны учебного процесса является принцип систематичности.

Руководствуясь этим принципом, при изучении нового материала следует учитывать, что изучаемый на данном занятии материал должен основываться на предыдущем и способствовать формированию у военнослужащих необходимой системы построения движений на последующих занятиях. В практике обучения военнослужащих рукопашному бою дан-

ное положение имеет существенное значение. Каждое новое упражнение, движение, действие может быть прочно усвоено при соблюдении внутренней взаимосвязи действий в общей структуре и содержания раздела, темы и т.п.

И преподаватель, и обучаемый должны помнить, что нельзя браться за последующее, не усвоив предыдущего.

Внешней стороной принципа систематичности и последовательности в обучении является непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Режим проведения занятий должен быть спланирован таким образом, чтобы соблюдались рациональность и последовательность процесса обучения. Только после воспитания необходимых начальных умений и качеств создаются предпосылки для разностороннего развития универсальности в действиях.

ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ

Этот принцип определяет необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями обучаемых, с учетом их возраста, года службы, уровня подготовленности, индивидуальных физических и духовных способностей. Основное требование — проводить обучение военнослужащих таким образом, чтобы они могли сознательно усвоить программный материал при определенном напряжении умственных и физических сил.

Доступность учебного материала зависит, с одной стороны, от возможностей обучаемых, с другой стороны — от объективных трудностей, возникающих в процессе овладения теми или иными упражнениями, действиями. Полное соответствие между возможностями и трудностями

означает оптимальную меру доступности. Непосильное задание снижает интерес занимающихся, отрицательно влияет на качественное усвоение учебного материала, задерживает формирование навыка, а излишне легкий материал, не требующий усилий при его овладении, может привести к переоценке своих сил.

Доступность означает не отсутствие трудностей при познании какого-либо действия, а посильную возможность его преодоления, т.е. такие трудности, которые могут быть успешно преодолены при соответствующей мобилизации физических и умственных способностей занимающихся.

Вести обучение в соответствии с требованиями принципа доступности — это значит соблюдать правила: от известного — к неизвестному, от простого — к сложному, от легкого — к трудному.

От известного — к неизвестному — умение распределять учебный материал так, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило основой (ступенькой) для качественного усвоения материала очередной ступенькой.

От простого — к сложному, от легкого — к трудному — изучение техники выполнения различных действий, отработку упражнений следует начинать с наиболее легких, а затем переходить к овладению действиями, требующими от обучаемых проявления большей сноровки и мастерства.

Принцип доступности в обучении имеет отношение не только к овладению техникой рукопашного боя, но и к последовательному и постепенному наращиванию физической нагрузки на занятиях. Обе эти стороны должны постоянно быть в центре внимания руководителя занятия и гармонично сочетаться в процессе обучения.

Несоблюдение данных требований на занятиях по рукопашному бою может привести к серьезным травмам, а умелое их применение будет способствовать качественному усвоению учебного материала военнослужащими с различным опытом профессиональной подготовки и сроками службы.

К.Д.Ушинский писал: «Преподавание всякого предмета должно непременно идти таким путем, чтобы на долю воспитанника оставалось ровно столько труда, сколько могут одолеть его молодые силы».

ПРИНЦИП ПРОЧНОСТИ

Прочность знаний, умений и навыков является основой обеспечения готовности военнослужащего к ведению рукопашного боя. Требование принципа прочности заключается в том, чтобы в процессе занятий обеспечивалось твердое усвоение и закрепление двигательных навыков, системы построения движений и устойчивость их применения в разнообразной обстановке.

Прочность навыка зависит от качества усвоения базовой программы обучения, базовых движений, системы построения движений, а также от систематической тренировки в разнообразных условиях и обстановке.

Систематические занятия, на которых отработка учебного материала проводится в разнообразных сочетаниях, в условиях дефицита времени, на фоне решения определенных (часто неожиданных) тактических задач, являются эффективным средством, способствующим прочности овладения рукопашным боем по системе А.А.Кадочникова.

Осуществляя систематический контроль на занятиях, необходимо знать качество усвоения обуча-

емыми отдельных разделов программы, индивидуальные различия в уровне их подготовленности, воспитывать у военнослужащих способность применения усвоенных навыков в разнообразной сложной обстановке, умение самостоятельно анализировать и выявлять пробелы в подготовке и способы их устранения.

ПРИНЦИП МОНОТОННОСТИ

Принцип монотонности заключается в плавной, подсознательной синхронизации внутренних ритмов и выполняемых движений, действий. Медленная, монотонная последовательность движений (при обязательном расслабленном или напряженном для данного обучаемого состоянии тела), а также задание руководителем занятия определенного ритма выполнения предлагаемых действий (на начальном этапе) позволяет, полностью сохраняя сознание, оставить всю умозрительную деятельность. Сознание, таким образом, извлекается от автоматизмов, становится более эффективным в своей деятельности.

В то же время функции управления движениями, действиями берет на себя правое полушарие, т.е. выражаясь проще, мы освобождаем путь интуиции и можем мгновенно получить ответ на самые трудные вопросы.

Выполнение вышеперечисленных требований позволяет человеку перейти в управляемые трансовые состояния (в том числе боевой транс), которые называются измененными состояниями сознания. Это особые состояния интеграции всех элементов личности, в которых в человеке пробуждается способность видеть и принимать явления, обычно недоступные сознанию. В этих состояниях человек спокойно вос-

принимает слово, закон, правило, базовое движение с прямой записью в подсознание, ресурсы которого по способности оперировать образами и законами значительно превосходят скорость работы сознания.

Это приводит к следующим результатам:

1. Ускоряются мыслительные процессы в экстремальных ситуациях.
2. Появляются возможности отказа от «заучивания», что позволяет с высокой скоростью на основе базовых элементов конструировать любой прием или технологическую последовательность действий, ведущую к поражению противника, достижению любой другой цели.
3. Использование ресурсов подсознания освобождает сознание для обеспечения контроля за состоянием окружающей среды и развитием ситуации.
4. Появляется возможность адаптировать полученные знания к состоянию своего организма с учетом собственных биомеханических и психологических особенностей.

Таким образом, реализация принципов обучения рукопашному бою должна осуществляться в тесной взаимосвязи их друг с другом, так как только в этом случае будут достигнуты необходимый уровень и высокое качество подготовки специалистов.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Успех подготовки занимающихся по рукопашному бою во многом зависит от правильного применения методов обучения, под которыми понимаются пути и способы формирования у занимающихся соответствующих навыков и усений, развитие и совершенствование физических и психологических качеств.

В процессе обучения рукопашному бою применяются разнообразные методы. Основные из них следующие: методы использования слова (устное изложение материала), методы наглядности и практические методы. Все они позволяют наиболее полноценно решать задачи технической, физической и морально-волевой подготовки военнослужащих.

Применение различных методов обучения зависит от задач, программы обучения, состава обучаемых и уровня их подготовленности, количества времени, отводимого на занятия, состояния учебно-материальной базы, уровня практической и методической подготовленности руководителя занятий.

Методы использования слова (словесные методы обучения)

Посредством слова руководитель занятия излагает материал, ставит задачи, формирует отношение к ним, руководит их выполнением, анализирует и оценивает результаты. Основные разновидности этого метода: объяснение, рассказ, беседа, лекция. В применении к рукопашному бою эти общепедагогические методы имеют, как правило, лаконичную форму и позволяют сохранить высокую моторную плотность занятий, органически связывая слово с движением.

Объяснение — это краткое изложение техники выполнения движений в рукопашном бою, тактическое обоснование того или иного действия и физиологическое воздействие его на организм.

В процессе обучения рукопашному бою объяснение сочетается с практическим показом движений и действий, демонстрацией диа-, кино- и видеofilмов, схем, плакатов и других наглядных пособий. Объяснение должно быть кратким, четким, по возможности образным, понятным для обучаемых.

Рассказ — это повествовательное изложение учебного материала с целью освещения изучаемых процессов, фактов или явлений в их развитии либо описательный разбор действий занимающихся.

В практике обучения рукопашному бою рассказ чаще всего используется для сообщения исторических фактов применения рукопашных схваток в бою, изложения прикладного значения рукопашного боя, организации и методики проведения учебных занятий, анализа и сравнения уровня подготовленности личного состава и других учебных материалов.

Лекция — это развернутое устное изложение учебного материала (ряд связанных между собой отдельных вопросов) по отдельной теме программы. Она — наиболее сложная разновидность метода устного изложения материала.

Сочетая в себе рассказ и объяснение, лекция дает возможность глубоко и всесторонне раскрыть содержание изучаемых вопросов, изложить наиболее сложные понятия, обобщения, закономерности.

Беседа — представляет собой диалогический или вопросно-ответный способ изложения и закрепления учебного материала (сочетание рассказа с проверкой знаний у занимающихся).

Необходимо отметить, что в практике обучения рукопашному бою словесные методы не являются основными, они выполняют вспомогательную роль.

МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАГЛЯДНОСТИ

Отличительная черта методов данной группы — воздействие преимущественно на первую сигнальную систему занимающихся и создание у них конкретных натуральных образов действительности. В

практике обучения рукопашному бою к этим методам относятся показ и демонстрация.

Показ является наиболее экономичным и кратким путем ознакомления военнослужащих с действиями в рукопашном бою. Он представляет собой совокупность технических действий, с помощью которых у обучаемых посредством зрительных, двигательных, зрительно-двигательных и других ощущений и восприятий создается и формируется конкретный (наглядный) образ изучаемого движения.

Во всех случаях показ должен служить образцом для подражания.

В процессе обучения показ обычно сопровождается кратким объяснением техники и выполняется в целом в быстром и медленном темпе, а также по частям в случае необходимости.

Разновидность показа — демонстрация учебного материала с помощью различных технических средств обучения (показ диапозитивов, кино-, видеофильмов, схем, плакатов и других наглядных пособий). Следует подчеркнуть, что демонстрация в большей части выступает как методический прием, входящий в состав объяснения или рассказа, а не как самостоятельный метод.

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Эти методы занимают ведущее место в организации обучения рукопашному бою и предопределяют активную двигательную деятельность военнослужащих. В их основе лежит практическая отработка в строгом соответствии с методикой упражнений, движений и действий в разнообразных условиях и обстановке с целью выработки у обучаемых необходимого умения в ведении рукопашного боя, а также

развития и совершенствования специальных, физических и психологических качеств. Основными из них являются: односторонний и двухсторонний групповые методы.

Необходимо сразу отметить некоторое отличие наших взглядов от традиционного понимания сущности этих методов.

Мы не требуем строгого выдерживания какого-либо строя, дистанции или интервала. Обучаемые должны сами найти и встать (занять) то место, где они себя наиболее комфортно чувствуют.

Односторонний групповой метод заключается в том, что обучаемые под общим руководством преподавателя одновременно или поочередно выполняют необходимые действия без «противника». «Противник» может привлекаться лишь как вспомогательное средство.

При этом отрабатываемые действия и движения могут выполняться по командам рукоовдителя занятия или самостоятельно с исправлением общих и индивидуальных ошибок.

Односторонний метод применяется в процессе изучения стойки, перемещений в стойке, кувырков, падений, перекатов, скольжений, ударов ногой, рукой, ножом, лопатой, автоматом, уколов штыком и тп.п., а также в ходе выполнения некоторых подготовительных упражнений.

Этот метод с успехом используется при отработке некоторых приемов на мишенях, подвесных мешках, грушах и других специальных снарядах, а также в процессе подготовительной части учебного занятия (при выполнении специальных упражнений).

Двухсторонний групповой метод заключается в том, что изучение и тренировка в выполнении дви-

жений и действий проводятся во взаимодействии с напарником (условным «противником», в парах).

На начальном этапе обучения разучивание действий производится по общей команде руководителя занятий с исправлением общих и индивидуальных ошибок, в последующем техника и тактика действий в рукопашном бое выполняются преимущественно самостоятельно по заданиям руководителя и под его контролем. При этом «противник» вначале должен не мешать напарнику отрабатывать технику на себе, а в дальнейшем может частично сопротивляться.

Успех в применении этого метода обучения во многом зависит от четкости и ясности постановки задачи (предварительных распоряжений), понимания обучаемыми сущности и знания ими выполняемых действий (сознательного и активного участия обучаемых в учебном процессе), своевременного и постоянного контроля за техникой действий со стороны руководителя занятия.

Кроме этих двух методов, относящихся, в основном, к организации обучаемых в процессе занятий, выделяют еще и практические методы, относящиеся к учебно-познавательной деятельности.

К ним относятся:

Метод упражнения без «противника». Этот метод применяется в основном при отработке базовых элементов рукопашного боя. Он эффективен для совершенствования техники движений, сознательного анализа своих действий ирешений и формирования умения их контролировать.

Метод упражнения с условным «противником». Он используется для совершенствования ударной техники оружием, подручными средствами, ногами,

руками; развития способности у обучаемых определять и оценивать дистанции, запоминать мышечные ощущения при поражении «противника». Условным «противником» являются чучела, мишени и специальные снаряды.

Метод упражнения с «противником» осуществляется в виде парных боевых упражнений на обусловленные и полубоусловленные действия. Он используется для совершенствования техники действий, развития специальных физических качеств, пространственно-временных взаимодействий (чувства дистанции и времени), воспитания волевых качеств, формирования умения вести рукопашный бой в оптимальном режиме своих физических возможностей.

Метод упражнения с несколькими «противниками» используется для обучения тактика действий и формирования умения вести рукопашный бой с численно превосходящим противником.

Комплексные упражнения включают передвижения по местности с преодолением препятствий, метанием гранат, холодного оружия; ведение стрельбы на коротких дистанциях (или ее имитацию); непосредственно рукопашные бои (индивидуальные и групповые).

Их цель — формирование умения действовать в рукопашном бою в различных условиях его возникновения. При выполнении комплексных упражнений используются все вышеперечисленные методы.

В связи с тем, что методы, применяемые в процессе обучения рукопашному бою, находятся в тесной взаимосвязи друг с другом, нельзя ограничиваться лишь одной какой-либо группой. Несмотря на то, что в процессе обучения основополагающую роль играют специфические методы, успех обуче-

ния зависит в итоге от того, насколько рационально они сочетаются с другими способами педагогического воздействия.

Качество подготовки по рукопашному бою обуславливается умением руководителя занятия правильно и рационально использовать практически оправданные методы, которые в наибольшей степени обеспечивают решение конкретных задач обучения. Нельзя забывать, что применение тех или иных методов зависит от программы обучения, времени, отводимого на его усвоение, срока службы, возрастных и индивидуальных особенностей обучаемых, уровня их физической и профессиональной подготовленности.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения оружия и других действий.

Основным средством, формирующим техническую, тактическую и психологическую готовность бойца к рукопашному бою являются парные и групповые боевые упражнения. В нашей системе различают два вида таких упражнений: обусловленные и полубоусловленные.

Обусловленные — это такие, когда действия партнеров заранее оговариваются. Они применяются при отработке и совершенствовании каких-либо простых действий (атака, защита, прием удара, проведение рычага и т.п.). Обусловленные упражнения могут быть парными (один против одного) или групповыми (один против нескольких противников, два против нескольких противников и т.п.).

Полубоусловленные упражнения являются более сложной формой и характеризуются тем, что со-

здается некоторая неопределенность в действиях обучаемых. Например, нападающий сам выбирает удобный для атаки момент или дистанцию, выполняет обманные действия, выбирает уровень и зону атаки и т.д. Защищающийся должен разгадать действия нападающего и провести эффективное защитно-ответное действие. Таким образом у обучаемых формируются необходимые технико-тактические навыки и умения. Полуобусловленные схватки также могут быть парными и групповыми.

Обусловленные и полуобусловленные упражнения выполняются как с оружием, подручными средствами, так и без них. Эти упражнения целесообразно выполнять поточным и круговым способами.

При выполнении учебного задания поточным способом обучаемый защищается от атакующих его один за другим «противников» с одного направления или нападает на «противника», двигаясь от одного к другому.

При выполнении задания круговым способом обучаемый становится в круг, по краям которого располагаются нападающие. По команде руководителя они начинают нападать по очереди с разных сторон на обороняющегося. По мере роста мастерства рекомендуется увеличивать количество одновременно нападающих.

Использование этих способов помогает развить у обучаемых умение вести рукопашный бой с разными противниками. Привычка отрабатывать действия только с одним напарником может негативно сказаться в реальной ситуации.

Кроме этого, отрабатывая учебные вопросы этими способами, целесообразно завязать основному обучаемому глаза. Это будет способствовать развитию уровня тонких восприятий и ориентации в пространстве.

Поточный и круговой способы можно использовать в процессе основной части учебно-тренировочных занятий или заканчивать ее ими.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК

Для качественного и быстреего усвоения изучаемого материала большое значение имеет предупреждение и своевременное исправление ошибок.

Ошибками называют отклонения, нарушающие механизм движения, искажающие его структуру, своевременность и целесообразность действий.

Все ошибки по специальному признаку рукопашного боя можно разделить на технические и тактические, по физиологическому признаку — на автоматизированные и неавтоматизированные, и по биомеханическому — на локальные и цепные.

Технические ошибки нарушают основную правильность движений, искажают элементы движения. Это ошибки в координации движений. Даже при тактическом преодолении противника они могут помешать достижению победы, так как их результатом являются малоэффективные действия.

Тактические ошибки выражаются в несоответствии боевых действий рукопашника действиям своего противника.

Автоматизированные ошибки возникают в результате многократных повторений неправильных движений, в процессе которых вырабатывается стереотип неправильного двигательного навыка. Автоматизированные ошибки исправляются со значительными трудностями, а в ряде случаев остаются навсегда. Исправление этих ошибок требует логики об-

разовавшегося неправильного навыка и погашения установившихся рефлексов.

Неавтоматизированные ошибки чаще всего возникают на начальном этапе обучения и представляют собой неизбежное явление, обусловленное неподготовленностью нервно-мышечного аппарата и психики к выполнению новых необычных движений. Они связаны с недостаточностью контроля со стороны двигательных анализаторов в работе по установлению сложных условнорефлекторных связей, или другими словами в выработке новых координаций. При встрече с новым движением, до установления навыка, в нервной системе идет деятельная работа, связанная с необходимостью наладить правильные взаимоотношения частей тела и органов. Совершенные координации возникают только в результате этой борьбы. И пока идет обучение, возникновение ряда ошибок представляет собой неизбежное явление. При отсутствии должного внимания к ним, они могут стать автоматизированными и будут представлять большую помеху в развитии мастерства.

Локальные ошибки представляют искажение отдельных деталей движения, отклонение от структурной правильности, не искажающие основы приема.

Цепные ошибки искажают движение или положение в целом. При этих ошибках искажение правильности в одной части тела ведет к ряду отрицательных последствий во всей цепи движения. Так, неправильное положение ног в боевой стойке, ведет к потере точности и равновесия при выполнении атакующих или защитных действий.

При устранении ошибок нельзя устранять одновременно мелкие и крупные ошибки, которых в начале обучения может возникнуть значительное количество. Необходимо устранять сперва главную

ошибку, и только после ее устранения перейти к исправлению более мелких. Нельзя успокаиваться и на том, что прием выполняется в основном правильно, хоть и с небольшими погрешностями. Мало заметные ошибки могут впоследствии оказать резко отрицательное влияние на рост мастерства. По существу настоящая работа в приобретении мастерства в рукопашном бою начинается именно после правильного овладения основной техникой движений. Это работа над характером движения, его качеством и деталями, которая продолжается постоянно, независимо от степени мастерства бойца.

Чаще всего ошибки обучаемых являются следствием несовершенной методики, недооценки руководителем знания принципов и методов обучения. Слабое знание обучаемыми техники выполнения тех или иных действий, нарушение правильной и четкой организации занятия, низкое состояние дисциплины и порядка также являются непосредственными причинами возникновения ошибок у обучаемых.

Кроме этого, на начальном этапе обучения имеют место причины, зависящие только от индивидуальных качеств занимающихся:

- недостаточное понимание обучаемым сути и целей рукопашного боя (устраняется дополнительными теоретическими занятиями);
- недостаточное понимание обучаемым техники действий (устраняется доходчивым объяснением и качественным дополнительным показом);
- плохая координация движений вследствие слабой физической подготовленности обучаемых (для исправления целесообразно использовать в процессе разучивания соответствующие подготовительные упражнения);

- недостаточный самоконтроль занимающихся (устраняется путем мобилизаций внимания на выполняемые движения и действия);
- утомление — состояние, при котором непривычные движения выполняются с излишним мышечным и нервным напряжением (для устранения строго соблюдать оптимальную скорость выполнения).

Как показывает практика, предупредить ошибку легче, чем ее исправить. Поэтому необходимо (особенно на начальном этапе) своевременно предупреждать появление ошибок, не давая им закрепиться, выявлять и устранять вызывающие их причины.

Поскольку вначале разучивания техника осваивается в общих чертах, анализ и оценка ее выполнения не должны быть слишком подробными. Возможности для самоконтроля движений, как указывалось выше, у обучаемых крайне ограничены. Поэтому не следует пытаться подмечать и устранять у отдельных занимающихся все ошибки сразу. Их целесообразно исправлять по степени важности: вначале — более существенные, а затем — незначительные.

При групповом методе обучения вначале следует указывать и устранять ошибки, общие для всех занимающихся, а затем индивидуальные (последние с помощью персональных указаний и замечаний преподавателя без остановки процесса обучения).

При использовании различных методов для исправления выявленной общей ошибки целесообразно применять метод сравнения, который состоит в практической демонстрации сначала технического действия, выполненного с ошибкой (соблюдая при этом педагогический такт), и затем — без ошибки с соответствующими пояснениями руководителя занятия.

Таким образом, для предупреждения возникновения ошибок и быстрого их устранения необходимо постоянно учитывать вышеизложенные причины и творчески применять в процессе обучения указанные рекомендации.

ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

Будущее страны в значительной степени зависит от качества воспитания подрастающего поколения. В российской педагогике имеется ряд болезненных проблем, на части из которых мы хотим остановиться.

Плохая успеваемость учащихся — из-за чрезмерных требований, не соответствующих функциональным, интеллектуальным, психологическим и другим способностям учеников.

Различного рода нарушения поведения учащихся.

Низкая мотивация у педагогов к качественной работе, причинами которой являются низкая, не вовремя выплачиваемая зарплата, приверженность к старым догмам и т.д. Самые прогрессивные педагоги, похоже, потеряли большую часть оптимизма, так как не видят возможности коренных изменений в деле воспитания и образования.

В результате, все больше учащихся бросают учебные заведения, а педагоги уходят из школ и вузов на более высокооплачиваемую, пусть даже и менее квалифицированную работу.

Никогда, пожалуй, не предпринималось столько попыток реформы среднего и высшего образования, как сегодня. Однако в центре внимания по-прежнему находятся общие аспекты и недостаточно учитываются методы воспитания. Благодаря приобретен-

ным знаниям ученик, в лучшем случае, будет подготовлен профессионально, но значительно меньше при этом подготовлен к жизни.

Совершенно не ясно, как профессиональная система образования и воспитания может стимулировать внутреннюю зрелость и развитие личности подрастающего поколения, воспитывать в нем патриотизм и любовь к Родине.

Главной целью воспитания является развитие личности, ее самореализация, однако многие методы обучения в настоящее время не затрагивают сознание отдельной личности.

Окончательно социальное восприятие и представление самого себя формируется в раннем юношеском возрасте, к этому времени складываются основные черты характера, комплексы привычек, круг и формы общения с окружающими.

Этот процесс во многом происходит стихийно. В характере человека закладывается присущая сегодняшнему российскому обществу хроническая неудовлетворенность и бессмысленное стремление к непрерывному повышению своего материального благополучия, в том числе и преступными способами, в ущерб развитию полноценной личности.

В связи со всем вышеуказанным все острее встает проблема формирования основ педагогического мастерства у преподавателя новой школы — «школы выживания». Важным фактором и условием, определяющим подготовку слушателей нашей школы сегодня, в полном соответствии с современными требованиями, является высокий уровень педагогического мастерства преподавателя.

Проблема педагогического мастерства является одной из центральных в педагогической теории и практике. От ее решения в значительной мере зави-

сит эффективность и качество учебно-воспитательного процесса любой школы.

Педагогическое мастерство — есть способность преподавателя использовать различные средства и приемы воздействия в интересах достижения той или иной педагогической цели — педагогическая технология, а основной путь достижения мастерства есть овладение техникой педагогического воздействия.

Отсюда видно, что педагогическое мастерство — это синтез высокоразвитого педагогического мышления, профессионально-педагогических знаний, навыков и умений и эмоционально-волевых средств выразительности, которые во взаимосвязи с высокоразвитыми качествами личности педагога позволяют ему эффективно и качественно решать учебно-воспитательные задачи. Создает человека природы, но развивает и образует его общество.

Это определение раскрывается профессионально-педагогической деятельностью преподавателя школы, спецификой и многообразием целей и задач, которые ему приходится решать, особенностями самого педагогического процесса школы.

Деятельность преподавателя направлена на достижение общей двуединой цели: всесторонней подготовки сознательного и активного члена общества и воспитание высоких морально-профессиональных качеств, необходимых человеку XXI века, через свой предмет и систему научных знаний. Он формирует профессиональную направленность особой ролью и местом преподавателя в учебно-воспитательном процессе школы.

Раскрывая суть учебной дисциплины, преподаватель активно воздействует на слушателей, формирует у них определенные взгляды и способы мыш-

ления, готовит их к жизни, к профессиональной деятельности.

Педагог несет личную ответственность за научный и методический уровень проводимых занятий по предмету обучения, за воспитание, психологическую подготовленность слушателя, за качество и эффективность проводимой работы. На занятиях он является педагогом, и его деятельность реализуется требованиями программы. Строгая регламентация современной жизни, системы взаимоотношений требует от преподавателя специфических знаний, навыков и умений сочетания неукоснительной исполнительности и творческого подхода к изысканию мер педагогического воздействия, направленных на выполнение учебной программы и решение воспитательных задач.

Педагогическое мастерство преподавателя зависит и от глубины психолого-педагогических знаний педагога. Они являются своеобразным компасом в практической деятельности преподавателя. Но знания — не самоцель. Важно, чтобы на базе усвоенных знаний формировались необходимые навыки и умения.

Из всего многообразия навыков и умений, характеризующих высокий уровень педагогического мастерства преподавателя, можно и нужно выделить следующие:

- умение изучать каждого слушателя и коллектив в целом, замечать те изменения, которые происходят в них;
- умение быстро и правильно анализировать и оценивать педагогические ситуации;
- умение добиваться прочной связи знаний с практическими действиями, формировать на этой основе необходимые профессиональные качества;

- умение использовать разнообразные приемы активизации внимания и познавательной деятельности слушателей;
- умение устанавливать и постоянно поддерживать контакт с аудиторией, своевременно и педагогически целесообразно влиять на поведение слушателей;
- умение комплексно решать педагогические задачи как на занятиях, так и во внеурочное время;
- умение педагогически грамотно использовать методы воспитания, сочетать единство слова и дела;
- умение объективно оценивать работу слушателей.

Педагогический труд современного преподавателя характеризуется спецификой объекта воздействия, который одновременно является и субъектом педагогической деятельности. Объект воздействия — слушатель, человек, взрослеющий от занятия к занятию, накапливающий необходимый жизненный опыт и готовящийся к работе в XXI веке.

Вместе с тем, это молодые люди, которым присуще все, что характеризует данный возраст; высокая активность и жизнедеятельность, любознательность и крайняя критичность, романтичность и неустойчивость взглядов, поведения и т.д.

Мастерство преподавателя проявляется в стремлении и умении учесть в практической деятельности социально-психологические явления, которые имеют место в молодежном коллективе, уровень развития взаимоотношений, общественного мнения, авторитет руководителя и т.д.

Успех педагогического труда зависит не только от отношения преподавателя к слушателям, но и от отношения последних к нему, т.е. от их взаимных отношений. Ум, чувства, воля, знания, умения, действия и поступки педагога — все подвергается постоянному кри-

тическому анализу со стороны слушателей. Если профессиональный и нравственный облик тренерско-преподавательского состава отвечает требованиям нашей морали и представлениям слушателей, является для них авторитетом, тогда они стремятся поддержать его.

Педагогическая деятельность преподавателей нашей школы характеризуется многообразием «орудий труда» — средств педагогического воздействия. Самым главным средством педагогического воздействия являются глубокие знания читаемой дисциплины, причем это знание специфично. Оно включает не только знание соответствующей науки (где наука, есть умение пользоваться знанием), ее логики, основных законов, понятий, определений, но и того, как те или другие разделы предмета воспринимаются, понимаются и усваиваются слушателями, что затрудняет их работу в понимании, что ими изучается легко и с интересом.

Одним словом, преподаваемые науки перерабатываются в сознании педагога-мастера в интересах педагогического процесса с целью лучшей подготовки слушателей. Такой же переработке подвергается и соответствующая практическая деятельность. При этом между теорией и практикой устанавливается связь, которая определяет профессиональную направленность преподавания, где теория — это система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая какое-либо относительное однородное целостное явление (систему или ее элементы, функции), а практика — реально-научная, материальная, целеполагающая деятельность человека.

Основными средствами педагогического воздействия преподавателя в учебно-воспитательной деятельности являются:

- страстное, убедительное и требовательное слово;
- ясность, четкость и культура речи;
- различные элементы и приемы педагогической техники;
- разнообразные знания, которые педагог передает слушателям;
- сформированные навыки и умения.

Педагогическая техника охватывает все содержание педагогической деятельности преподавателя и оказывает непосредственное влияние на решение любой задачи. Она проявляется в умении тесно и тонко увязывать учебный материал с жизнью своего народа, своей Родины. При этом мастер-педагог, анализируя факты, умело показывает через них тенденции развития того или иного явления, прививает слушателям любовь к теории, показывает, как превращать идеи в рабочий инструмент деятельности нового поколения.

Специфическими средствами воздействия на слушателей, являются личностные качества преподавательского состава, и в первую очередь, нравственная зрелость, общая и профессиональная эрудиция, внутренняя и внешняя культура, личная воспитанность. «Орудиями труда» педагога служат и различные виды деятельности. Поэтому очень важно для преподавателя уметь своевременно и эффективно организовать слушателей, «включить» их в конкретный вид деятельности, вызвать с их стороны «встречное движение».

Существенные особенности педагогической деятельности заключены в специфике ее результатов, в тех сложностях и трудностях, которые содержатся в учете и оценке итогов этого труда. Практика показывает, более или менее полно и объективно оцениваются такие виды преподава-

ния, как чтение лекций, проведение практических занятий, семинаров и зачетов. При этом за критерии оценки берется обычно содержательная, методическая и организационная сторона занятий, проводимых преподавателем, и уровень развития его личностных качеств.

Объем проведенной учебно-воспитательной работы не всегда адекватен качеству и эффективности педагогического воздействия. В практике встречаются факты, когда преподаватель проводит большой объем работы по обучению и воспитанию слушателей, а достигает незначительных положительных результатов.

Педагогический процесс — процесс двусторонний, и оценка педагогической деятельности преподавателя состоит из двух основных слагаемых: из оценки обученности (воспитанности) слушателей и из оценки личной научно педагогической подготовленности, качества деятельности преподавателя. Следовательно, и уровень педагогического мастерства оценивается комплексно.

Педагогический труд — это сложная по своей сущности и структуре умственная деятельность. Он требует от преподавателя умения найти и сконцентрировать соответствующий учебный материал, логически стройно и выразительно его изложить, донести до сознания обучаемых основные идеи, установить и поддерживать правильные взаимоотношения со слушателями, вызвать у них желание и стремление самостоятельно приобретать знания, развивать профессиональные навыки и умения, оказывать влияние и направлять их повседневную учебно-познавательную и практическую деятельность.

Все это и есть слагаемые педагогического мастерства. Педагогическое мастерство невозможно

без развитого чувства сосредоточенности, непрерывных поисков информации, действенных путей, методов и средств обучения и воспитания, без творческого, эмоционально и насыщенного труда, глубоких личных убеждений, целеустремленности, больших волевых усилий, любви к профессии и людям, высококравственного поведения, высокой и всесторонней общей психолого-педагогической культуры.

Творческое начало и высокоразвитые личностные качества в деятельности преподавателя лежат в основе его профессионального мастерства. И поэтому не случайно многие авторы отождествляют деятельность педагога с искусством актера, художника, подчеркивая тем самым большую роль в его работе вдохновения, интуиции и импровизации.

Педагогическое мастерство формируется и совершенствуется в процессе педагогической деятельности. Процесс формирования и совершенствования педагогического мастерства преподавателя школы является длительным, сложным, внутренне противоречивым и обусловлен многочисленными факторами объективного и субъективного характера. Основы мастерства у любого педагога закладываются в период обучения в школе, совершенствуются при дальнейшей работе, учебе, особенно в процессе целеустремленной и систематической работы по самообразованию и самовоспитанию.

Жизнь не стоит на месте. Она выдвигает перед преподавателем школы все новые и новые требования. И только тот преподаватель оказывается на высоте, идет в ногу с жизнью, который постоянно работает над собой, углубляет педагогические и специальные знания, совершенствует свое профессиональное мастерство.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДХОДА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Становление мастерства учащегося во время занятий РБ — это непрерывный процесс разностороннего воспитания неординарной личности человека, избравшего этот вид единоборства.

В процессе обучения системе, не надо добиваться от обучаемых запоминания и точного повторения каких-либо действий и движений, нужно развивать у них способность к воображению, ведь именно это качество и отличает человека от животного, которое можно выдрессировать, огромное количество раз повторяя то или иное действие. Воображение способно помочь человеку не только в успешном усвоении системы, но и излечении от многих заболеваний, а также в запоминании огромных объемов информации, без которой нет мастерства в любой сфере человеческой деятельности.

Не секрет, что знания механики, биомеханики, физиологии, нейрофизиологии, биологии, психобиологии и других современных наук способны дать невероятное количество материала, которое можно и нужно использовать сегодня при подготовке специалиста в любой области и при становлении мастерства русского РБ. Устаревшими педагогическими приемами и методами, которыми пользуются в других системах, научить человека оперировать этим огромным объемом знаний (информации) невозможно.

В процессе обучения необходимо добиваться от занимающихся того, чтобы они постоянно задавались вопросами: «Для чего я сюда пришел?», «Для

чего я хочу это знать?», «Могу ли я распорядиться знаниями, дающимися мне?». Такие вопросы, как правило, не возникают у «поверхностных» людей. Если Ваш ученик начнет задавать себе их, то он уже находится на половине пути к интроспекции, к интроспективно-психологическим находкам.

Интроспективная психология, занимающаяся миром представлений, очень слабо развита у народов Европы и в России, в частности как и у людей с тотально-рациональным типом мышления. На Западе это уже поняли, и в педагогических приемах обучения широко используют нейролингвистическое программирование (НЛП).

Принцип образности и новизны в полной мере используется на занятиях русским РБ. Попытка заниматься каким-либо предметом, не понимая, что в процессе занятий необходимо пользоваться собой, глядя на предметы, действия, на самого себя, как бы со стороны и под различными углами зрения, в трехплоскостном измерении мира, в котором мы живем, — может создать и создает в других системах ситуацию, когда человек отчуждает себя от того богатства знаний, которыми обладает человечество, и уходит в совершенно другие пределы, оставаясь на витальном, организменном уровне, не привлекая самое главное, что есть у человека — культуру.

Человек, занимающийся русским РБ, по определению, в первую очередь, носитель культуры своего народа. Мастер русского стиля РБ не просто человек, владеющий набором каких-либо приемов боя, а носитель богатейшего философского наследия своего народа, где рукопашный бой занимает свое, но не главенствующее положение.

Огромные запасы знаний, умений, информации, заложенные в культурах народов мира, должны быть

использованы при подготовке специалиста РБ стиля Кадочникова. Для этого нужно научить занимающегося мыслить по-новому, как бы оставляя на втором плане проблему запоминания и заучивания движений. Этот принцип «незаучивания техники» неукоснительно соблюдается в методике подготовки специалиста РБ русского стиля.

Ученые давно отказались от традиционной формулировки памяти. Ее нет в том виде, в котором ее представляют в старых учебниках и догмах. Память существует лишь как компонент мышления. Множество понятий, связанных в педагогике с памятью, требуют пересмотра, исходя из реалий сегодняшнего развития науки и представлений о преподавании чего-либо. Освобождая занимающегося от запоминания, т.е. снимая проблему памяти как таковую, система РБ осуществляет освобождение сознания занимающегося и главным образом подсознания, что влечет за собой духовное и физическое раскрепощение, т.е. происходит устранение условных рамок, мешающих обучению.

Концепция РБ русского стиля состоит в том, чтобы не тренировать память (в данном случае речь идет о двигательной памяти), как атлет тренирует тело и запоминает движения, а правильно организовать процесс мышления.

Когда же процесс мышления эффективен? Когда обучаемому интересно! Это есть педагогика и процесс обучения РБ русского стиля. Она строится на том, чтобы всегда делать интересным то, что преподается на занятии, в отличие от других систем, где натаскивают на количество повторяемых движений, тем самым убивая интерес скукой и монотонностью.

Система подготовки РБ русского стиля дает возможность обучаемому чувствовать себя свободным

человеком, мыслить, запоминая, и понимать, что нужно обязательно запомнишь, так как тебе это интересно. Необходимо распоряжаться собой в соответствии со своим врожденным рефлексом свободы и индивидуальностью, ведь человек рожден свободным, никому ничего не должным. Об этом рефлексе свободы многие педагоги, в силу тотального рационализма, забыли, но отё нем все чаще напоминают психиатры.

Так что же такое интерес? Это, прежде всего, то, к чему человек приходит сам как к желаемому, а это уже предмет какой-то предлюбви или хотя бы симпатии. Поддержание этого интереса, этой симпатии к предмету, к вам, как носителю информации о нем, и есть мастерство преподавателя РБ русского стиля.

ПАМЯТКА УЧЕНИКА, ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

1. Понимание процесса выше знания как такового.
2. Настоящность — ключ к тайнам мастерства.
3. Для победы в схватке одной силы мало, необходимы знания, умения, навыки и сообразительность.
4. Если враг застал тебя врасплох, и ты еще жив — он в твоих руках.
5. Чем проигрышней ситуация, тем она выигрышнее.
6. Уступай, чтобы ослабить сопротивление.
7. Не стремись быть сильнее соперника, а ищи, где соперник слабее тебя.
8. Все выполняй с минимальными затратами усилий. Слишком много силы приводит к обратной результату.
9. Помни сокровенную мудрость: «Отдай, чтобы достичь».

10. Ускользнуть, не теряя контакта — цель твоей борьбы.
11. На занятиях не бойся показаться смешным и неуклюжим.
12. Страх и злость уместны и необходимы. Страх не должен полностью исчезать.
13. Расслабляйся, постарайся расслабляться максимально.
14. Все должно выполняться осознанно.
15. Запрещенных приемов в самозащите не бывает.
16. Каким способом побеждать? Любим!
17. Без защиты нет нападения.
18. Ни в коем случае не вступай в схватку, если есть другие варианты развития событий.
19. В схватке не стремись к эффекту, стремись к эффективности.
20. Не щади противника, если он реально угрожает твоему здоровью и жизни.
21. В схватке никогда не надейся на один единственный удар или действие.
22. Не бойся мелких травм, старайся избегать крупных.
23. Будь всегда готов к неожиданному захвату или нападению.
24. Повторяя движения — повторяй его по-новому.
25. Медленный повтор дает возможность аналитической деятельности, которая связана с тем, что ты хочешь получить и твоим желанием расширить кругозор.
26. Дух системы — дух победы, вне зависимости от вида оружия, так как побеждать можно любым способом.
27. В рукопашной схватке состояние твоего духа не должно отличаться от повседневного. И в схват-

- ке, и в повседневной жизни ты должен быть целеустремлен, но спокоен.
28. Познавание смысла системы во всей ее широте дает возможность видеть применение системы во всех областях жизни человека.
 29. У тебя не должно быть любимого оружия или приема. Не копируй других, действуй по ситуации.
 30. Свой личный стиль можно иметь только тогда, когда ты знаешь оптимум стилей.
 31. Тренировка — часть твоей жизни, укрепляющая твой дух.
 32. Трудно понять себя, не имея представления о других.
 33. Периодически отстраняйся от двигательной задачи в пространстве и времени, это позволит увидеть ее в другом масштабе и воспринять целостно. Ряд логических шагов при этом сплавляется и позволяет совершить скачок в решении.
 34. Меняй цену, значение отдельных элементов двигательной задачи. Изменение ценностных критериев трансформирует логический анализ и позволяет построить иную цепь рассуждений.
 35. Недопустимы любые оправдания твоей пассивности и лени.

ПАМЯТКА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

1. Занятие нужно строить так, чтобы оно прошло не как монолог, где «я один знаю и даю это вам», а как диалог, давая понять, что здесь думают все.
2. Оставляя конец работы, занятия или изучение конкретного движения незаконченным, пере-

- ходя на другое движение или на теорию. Это оставляет деловую зацепку, хочется вернуться и делать еще.
3. Применяй дробление целого материала на частности и рассмотрение каждой части в отдельности с привязкой к целому.
 4. Старайся проходить за занятие как можно больше разнообразного материала (разминка, ОРУ, специальные развивающие упражнения, психотренинг, игры, работа в парах, без оружия, с оружием и т.д.).
 5. Работать надо по правилу: «Понял — иду дальше, не понял — тоже иду дальше, но вернусь к этому через некоторое время, может быть, через другие отправные точки или с другой стороны».
 6. Не смущайся отрицательного отношения окружающих к избранной и решаемой по-своему поставленной тобой задачи в системе обучения — оно может явиться следствием опровержения тобой своего времени. Их аргументы могут опираться на устаревшие знания.
 7. Не огорчайся, когда результат долго не достигается — условия для его реализации не всегда готовы. Уточнение условий, постановок и методов — это тоже значимый результат.
 8. Наберись терпения, если продвигаешься вперед слишком медленно. Кончилась проторенная дорога, проложенная другими. Теперь ты — первопроходец, а горная дорога — это не шоссе. Системы, подобной преподаваемой тобой, раньше не было.
 9. Учись ставить себе и другим многочисленные острые и неожиданные вопросы, они заставят тебя посмотреть на двигательную задачу новым взглядом.

10. Разнообразь, трансформируй формулировку двигательной задачи. Каждая новая форма знаменует иной ракурс ее рассмотрения. Каждая новая позиция образа вовлекает в процесс решения свежую информацию.
11. Не упускай из виду вероятность профессиональной и возрастной деформации. Эти изменения ведут к предвзятости, шаблонности рассуждения. С годами силы человека убывают, поэтому он все с меньшей готовностью относится к возможности коррекции своих представлений о мире, появляется тенденция к стереотипу поведения и мышления, нарушается реакция на новизну — психика костенеет.
12. Положительно относись к необходимости принимать решения в ситуации неопределенности. Там, где есть определенность, там нет места для творчества.
13. Культура во всем ее многообразии должна стать основным строительным материалом в осознании таких технологических систем, которые помогли бы мыслить и оставить на втором плане проблему запоминания.
14. Система учит творчеству, легкости, «удобности», красоте. Если мы не творим на занятиях, не учим.
15. Имей острый глаз и крепкую руку. Ты один на один с учеником, мни его, шлифуй, оттачивай грани таланта, словом создай его и как человека, и как личность.
16. Не жди легкой победы. Как правило, такая победа завоевана другими...
17. Будь крылатым и в помыслах, и в действиях. Мала цель, мал результат.
18. При проверке на прочность цепь разрывается в самом слабом месте. Техника, тактика, физи-

ческая и психологическая подготовка стоят в одном ряду. Выпадение из ряда хотя бы одного из этих компонентов приведет к разрыву цепи, т.е. к поражению...

19. Один из критериев успеха преподавателя — интуитивное ощущение перспективы. Перспективы на час, на день, на год, на десятилетия.
20. Ключи преподавателя к ученику — особые ключи. Преподаватель в глазах ученика — кумир, и остаться таковым на протяжении многих лет не просто. Наука побеждать — сложная наука, но наука обучать победе еще сложнее.
21. Поражение убивает слабого, а мужественному прибавляет силы. Поражение помогает сильному раскрыть запасные кладовые духа и проводить анализ прожитого.
22. Длинна цепь обучения, кропотлива и нелегка, но преподаватель — в действии, преподаватель — в работе. Конечная цель обучения — победа, а она, как известно, приходит не всегда. Но если все-таки приходит, приносит преподавателю удовлетворение.
23. Преподаватель должен обладать чувством новизны. Такое чувство присуще тем, кто смело делает шаг в неведомое, в нераскрытое настоящее и будущее. Если не интриговать учеников все новыми творческими находками, чувство новизны исчезнет.
24. Раскрывай возможности каждого своего ученика. Выращивай из слабого сильного!
25. Нельзя требовать от ученика того, что ты ему не дал.
26. За отсутствие врагов надо платить отсутствием успехов.

КОДЕКС ОПТИМАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧЕНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ

1. Чтобы предвидеть опасность, нужно сначала досконально познать себя, а через себя — других людей и общие законы развития мира.
2. Предусмотрительность, основанная на твердых знаниях, и особая чувствительность, развитая на тренировочных занятиях по самозащите, позволяют быть в нужном месте в нужное время.
3. Чтобы предупредить (предвидеть) опасность, научись обуздывать свои эмоции разумом, развивай навыки и умения. Если этого нет, то нормальной реакцией на опасность будет напряженность. Если ты хозяин своих эмоций, то реакция на опасность — расслабленность и спокойствие.
4. Если нет возможности избежать опасности — действуй. Знание законов развития мира, техники и тактики самозащиты даст тебе уверенность в своих силах и в победе.
5. На систематических занятиях совершенствуй тело и разум — для отражения возможной опасности. Элементы физической и психологической самозащиты соединяют в себе огромные возможности тела и духа.
6. Сосредоточься полностью на своей цели и действиях, не позволяй разуму отклониться от намеченного.
7. Расширяя свой кругозор — необходимые тебе идеи и сведения могут быть найдены в сферах, далеких от строгих научных подходов к явлениям мира.
8. Не всегда можно победить, но всегда можно сделать себя непобежденным. Победа зависит от противника, непобедимость — от тебя самого.

9. Не пугайся проклятий, не стремись к восхвалениям, ничего нового они тебе не принесут.
10. Не торопи события, позволь процессу развернуться самому.
11. Познай свои собственные глубины, и ты сможешь разговаривать с глубинами другого.
12. Знай, где ты стоишь, и знай, за что ты стоишь. Это твоя основа.
13. Проясни свою цель, тогда ты сможешь достичь ее без суеты. Если знаешь свою цель, то удачи и неудачи равно продвигают тебя вперед.
14. Учись быть ведомым — для того, чтобы научиться вести других.
15. Навыки и умения, приобретенные на занятиях по системе, предназначены для того, чтобы стать слугами твоих намерений. Используй их (свое оружие) осмотрительно, применяя лишь в меру необходимости.
16. Направленность внимания, абсолютный покой сознания, уверенность и доброжелательность — черты, характерные для состояния в работе с партнером.
17. При выполнении каких-либо приемов сохраняй центр тяжести так низко, как это возможно в каждом из них.
18. При осуществлении какого-либо движения сохраняй свое тело расслабленным, прилагая усилия в самую последнюю секунду.
19. Не сосредоточивай свою силу в плечах или в верхней части туловища, выполняя какое-либо действие.
20. Используй каждое свободное мгновение, чтобы обогатить свои знания и совершенствовать умения и навыки.

21. Цель занятия — не запомнить несколько действенных приемов, а раскрыть особенности твоего ума и тела.
22. Внуши себе, что не можешь жить без постоянной тренировки ума и тела.
23. Главная и основная ошибка человека в поведении с другими — это личностный подход в общении. Личность — это представление другого, но мир не является таким, каким он представляется нам. Каждый из нас — часть мира, следовательно, каждый из нас явно не тот, каким он видится другим. Всегда играй свою игру, не позволяй вовлекать себя в личностные отношения.
24. Отступив, ты продвигаешься вперед, а твой оппонент, бравирующий своей силой, остается на месте.
25. Тот, кто настроен против тебя враждебно, в действительности упирается не в тебя, а в себя.
26. Человек с достаточно гибкой психикой может воспринимать новые идеи и перестраиваться, сохраняясь адекватно изменяющейся среде. Он отдает себе отчет в том, что мир меняется, и он должен меняться вместе с ним — нет вечных и неизменяемых позиций, они определяются и координируются жизнью. Постоянно происходит переоценка ценностей и упорядочение иерархии идеалов.
27. Во боу критерием является жизнь и правил нет, рефери не остановит и никто не поможет.
28. Учись на своих ошибках — не погружайся в них.

КОДЕКС ОПТИМАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ТРЕНЕРА РУКОПАШНОГО БОЯ

1. Практическая опора на психологические знания в разрешении сложных вопросов, которыми изобилует жизнь (стрессы, угрозы, нападения и т.д.), очень актуальна в системе самозащиты. Особенно это важно в процессе педагогической деятельности при занятиях по самозащите в группах.
2. Психологизация в обучении и воспитании, ставит задачу вооружения минимумом знаний по психологии не только преподавателя системы, но и обучаемых, для более быстрого и полного обучения технике самосовершенствования и самокоррекции.
3. Педагог, не знающий и не умеющий снимать психологическую напряженность (стресс), которая неизбежно сопровождает его профессиональную деятельность, неизбежно переносит ее на обучаемых, что в свою очередь, проявляется в разрушительных последствиях для интеллектуального, физического и психологического развития обучаемых. Интересны данные английских психологов, разработавших 10-балльную шкалу стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности, согласно которой профессия преподавателя получила 6,2 балла, пропустив вперед только шахтера, полицейского, военного, летчика и водителя такси. С другой стороны, по данным ВОЗ, невротизация за годы обучения в школе возрастает у детей примерно в 10 раз.
4. Преподаватель системы должен успешно развивать поддерживающие отношения во взаимоотношениях с учениками, их родителями, коллегами и т.д. Он не столько вооружает ученика не-

- обходимыми знаниями, умениями, навыками на занятиях по самозащите, сколько помогает стать ему тем, кем он может и хочет стать.
5. Чтобы успешно осуществлять свою деятельность, преподавателю системы необходимо значительно расширять свои личностные возможности, научиться понимать и чувствовать в первую очередь себя, а следовательно, и других, т.е. обучаемых.
 6. В период радикальных перемен в стране, обществе, культуре, системе ценностей преподавателю системы необходимо обладать гибким мышлением, уверенностью в себе, активностью в самореализации. В связи с этим ему нужны новые стратегии и методы обучения и воспитания, прежде всего ориентированные на человека, как высшую ценность на земле и предполагающие переход от авторитарного воздействия на обучаемых к эффективному взаимодействию с ними.
 7. Преподаватель системы не источник информации, а живой пример эффективности учения.
 8. «Только личность может действовать на развитие и определение личности, только характером можно образовать характер» (К.Д.Ушинский).
 9. Преподаватель системы должен обладать особым рода психолого-педагогической компетентностью, уметь чувствовать занимающихся в группах, как самого себя, понимать закономерности функционирования сознательных и бессознательных психических процессов, разбираться в природе групповых отношений, владеть игровыми методиками обучения и воспитания. Он должен обладать без предубеждения ясным восприятием реальности, очищенным от социальной общественной лжи и ее табу.

10. Педагогический профессионализм преподавателя системы зависит от его индивидуального жизненного опыта, его умения понимать собственные чувства, преодолевая свои психологические барьеры.
11. Преподаватель системы в процессе занятий не только формирует ученика, стараясь «отлить его в форму», заранее задуманную, а помогает ему найти в себе те положительные качества и задатки, которые в нем уже есть, заложены природой, но, возможно, искажены семьей, школой, обществом, забыты (эйдотическая память), спрятаны, так как доброта, честность, любовь к Родине в настоящее время не востребованы обществом.
12. Эффективность педагогического взаимодействия на занятиях системой предполагает личностные, на уровне интимности общения преподавателя и обучаемого, когда последний может широко пользоваться помощью преподавателя на всех уровнях взаимодействия. Это создает особые условия для психофизического развития обучаемого.
13. Преподаватель системы должен при эффективном взаимодействии быть рядом с обучаемым, возможно чуть впереди, не подавляя его своим авторитетом и знаниями, а предостерегая и обнажая проблемы. Он предоставляет право находить выход или правильное движение в двигательной задаче самому ученику, вырабатывая таким образом собственный стиль обучаемого. При этом находки и открытия учеников необходимо отмечать, воодушевляя и возвышая его в творчестве, пробуждая и поддерживая естественное желание и стремление ученика быть хорошим, первым и т.д.

14. Преподаватель системы должен быть отнюдь не главным на занятиях, а первым среди равных ему, ведущим и ведомым одновременно. Это важно потому, что, во-первых, на занятиях по системе открывается много неожиданного, любопытного и нередко содержательнее того, что было предусмотрено планом занятия; во-вторых, инициатива ведущего ученика чем-то сильнее воздействует на обучаемых и настойчивее зовет их к мыслительной деятельности; в-третьих, обучаемые неохотно задают вопросы, возражают педагогу, когда он в чем-то не прав, иногда вообще отмалчиваются, а если не прав первый ученик — полемики хоть отбавляй, а это уже не монолог, а диалог, т.е. творчество на занятии!

ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

В процессе обучения РБ русского стиля инструктор должен добиваться от занимающегося сознательного усвоения материала, дающегося на занятии, активного и целеустремленного участия всей группы в занятиях. Все это достигается разъяснением сущности изучаемых упражнений и действий, их влияния на организм.

Активность при обучении достигается умелой организацией, проведением занятий с применением составительного метода, оценкой и поощрением занимающихся, предоставлением им времени для самостоятельного выполнения упражнения.

Быстрому усвоению изучаемого материала способствует не только образцовый и доходчивый рассказ и показ того или иного упражнения или действия, но и использование на занятиях учебных ки-

нограмм, кинофильмов, плакатов, диапозитивов, схем и других наглядных пособий, в сочетании с доходчивым и образным объяснением.

Систематичность при обучении достигается правильным распределением учебного материала по занятиям и регулярным их проведением, не реже 2-3 раз в неделю.

Последовательность расположения материала должна быть такой, чтобы предыдущие упражнения являлись подводящими для последующих, а последующие — закрепляли и развивали уже достигнутые результаты.

Постепенное усложнение учебного материала и его доступность для занимающихся позволяет лучше усваивать физические действия. Исходя из этого, нужно соблюдать последовательный переход от легких и простых упражнений к более сложным и трудным.

Обучение следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и с постепенным повышением физической нагрузки.

Систематическое проведение занятий, многократное, разностороннее повторение изучаемых действий в различных сочетаниях и разнообразной обстановке способствует прочности приобретенных навыков и воспитанию у занимающихся физических и морально-волевых качеств.

Обучение физическим упражнениям осуществляется в следующем порядке: ознакомление, разучивание, совершенствование. На всех этапах процесса обучения происходит биомеханический анализ движения и оценка усвоения, а также исправление ошибок.

В зависимости от подготовленности занимающегося и сложности движения, разучивание осуществляется в целом или по частям, с помощью подготавливающих, подводящих упражнений. Простые и

легкие упражнения и движения достаточно показать в целом и кратко разъяснить, сложные упражнения следует показывать в целом, а затем — по частям, с одновременным пояснением техники исполнения.

Интерес занимающихся к занятиям в значительной мере зависит от правильного подбора разнообразных упражнений и движений, умелого их чередования, материальной обеспеченности занятий, обстановки, в которой проходит занятие и т.д.

При занятиях с детьми целесообразно проводить импровизированные соревнования на скорость, точность, количество повторений, качество выполнения движения, с обязательным объявлением победителя или оценки за выполнение.

В процессе обучения инструктор должен вовремя подмечать ошибки и помогать занимающимся устранять их. Вначале устраняются более существенные и общие для большинства занимающихся ошибки, затем — индивидуальные, персональные указания.

Учебное занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть проводится с целью подготовки организма к предстоящей более напряженной работе в основной части занятия и включает: построение, проверку занимающихся по списку группы, объяснение содержания и задач занятия. Это дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание, нацеливает на осмысленное отношение к изучаемым упражнениям и действиям.

В подготовительной части выполняются повороты на месте и в движении, ходьба и бег различными способами, упражнения на внимание, различные способы преодоления естественных и искусственных препятствий, обще- и специально развивающие упражнения, несложные, но разнообразные по воздей-

ствию на организм. Подготовительная часть проводится в составе всей учебной группы, ее длительность в одночасовом занятии приблизительно 7-10 минут, а в двухчасовом — 10-25 минут.

Основная часть предусматривает формирование и совершенствование у занимающихся двигательных навыков, развитие физических и волевых качеств, развитие психологической устойчивости в стрессовых и экстремальных ситуациях, тренировку применения приобретенных навыков в усложненной обстановке.

Для этой цели применяются обще развивающие и специально развивающие упражнения и действия сложной структуры, игры, эстафеты, соревнования, комплексные тренировки.

В зависимости от целей, основная часть занятий может проводиться как в составе всей учебной группы, так и по подгруппам.

Ее продолжительность при одночасовом занятии приблизительно 35-40 минут, а при двухчасовом занятии — 65-85 минут.

В содержание заключительной части занятия, предполагающей приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, включается ходьба, упражнения на глубокое дыхание и расслабление мышц в движении и на месте.

При подведении итогов дается оценка занятия и дисциплины на нем, отмечаются успехи и недостатки отдельных лиц группы занимающихся, даются индивидуальные задания и приводится в порядок место занятия и инвентарь.

Заключительная часть проводится в составе учебной группы, на нее отводится в одночасовом занятии приблизительно 3-5 минут, а в двухчасовом — 5-10 минут.

Соотношение отдельных частей занятия по времени может изменяться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, их состояния, метеорологических условий, раздела и темы занятий и других факторов.

Обучение РБ русского стиля ведется групповым методом в парах (пары должны постоянно меняться) в последовательности, представленной в таблице 2.

Таблица 2
**Последовательность разучивания приемов .
РБ русского стиля**

Цель упражнения	Способ проведения, поведение партнера, инвентарь
Усвоение общей схемы выполнения какого-либо действия во всех 3 фазах его выполнения (начало, середина и конец движения)	На несопротивляющемся партнере
Правильная концентрация мышечных усилий во второй фазе	Партнер оказывает ограниченное сопротивление (20-30 % от максимума), но не работает сам в контратаке
Отработка приема в целом, с нанесением (обозначением) ударов и бросков во 2 и 3 фазах	На мешке с опилками, на чучеле, на тренажерах, на партнере
Выполнение приема в полной координации во всех 3 фазах	С партнером, условиях, приближенных к естественным, в динамике движения, когда партнер не только сопротивляется, но и сам работает в контратаке

План-конспект учебного занятия по РБ

Задачи:

- Совершенствование физических качеств: ловкости, координации, взрывной силы, выносливости.

№	Содержание учебных вопросов	Время мин	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10-15 мин)			
1	Проверка присутствующих по списку, постановка задач	1	
ОРУ			
2	Ходьба по периметру зала на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы	1-2	Обращать внимание на постановку ног, ноги в коленях не сгибать
3	Бег по периметру зала, обычный, спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами	2-3	Плечевой пояс расслаблен, руки в локтях не гнуть, минимизировать колебания центра тяжести тела, удерживать его на одной высоте над полом, уменьшать фазу полета
4	Движения по залу «гусиным» шагом: лицом вперед, спиной вперед, кругами	2	Правильная работа коленей и бедер, корпус перпендикулярен полу, руки за спиной
5	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц	6	Выполнить 4-6 упражнений для рук, пресса, спины, корпуса, ног

№	Содержание учебных вопросов	Время мин	Организационно-методические указания
Специально развивающие упражнения			
6	Кувырки вперед с колен через правое и левое плечо	2	Следить за правильной постановкой рук и ног на начальной и конечной фазе кувырка
7	Упражнение «крокодил»	2	Следить за тем, чтобы грудь не поднималась выше 15 см над полом, руки расставлены, как можно шире, за правильной работой колен
8	Отжимание в упоре лежа с хлопком под грудью	4	Максимальное количество отжиманий в подходе, 2 подхода. Как можно резче и выше выпрыгивать от пола, не прогибаться в пояснице
9	Лежа спиной на полу, расслабить максимально все мышцы и привести дыхание в норму	3	Голос инструктора, дающего указания, должен быть ровный, монотонный, успокаивающий
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (65-85 мин)			
1	Изучение защиты двумя и одной рукой от ударов палкой сверху	10 - 15	При разучивании приемов обращать внимание: на медленную работу; на правильность приема палки на пальцы кисти; на супинацию и пронацию предплечья принимающей руки; на присед с выдохом и одновременным разворотом влево - правосто-

№	Содержание учебных вопросов	Время мин	Организационно-методические указания
			ронную стойку, на шаг с подшагом во время приема палки.
2	Совершенствование освобождения от захватов за 2 руки в районе локтей	10 - 15	При отработке приема обращать внимание: на несопротивляющемуся партнеру - на не изменение высоты захвата; на ограниченно сопротивляющемуся партнеру - на то, где в момент сопротивления находится ЦТ противника; на правильность распределения естов сил
3	Совершенствование освобождения от захватов руки двумя руками противника	10 - 15	При отработке обращать внимание: при уходе наружу — правильность расположения рук в верхней рамке, на шаг с под-шагом к противнику и от него, при уходе внутрь обозначать удар свободной рукой в горло или солнечное сплетение
4	Изучение обезоруживания противника при угрозе пистолетом спереди	10 - 15	При отработке обращать внимание: На важность оценки дистанции, на уход с линии возможного выстрела, на контроль не выбитого оружия, на расслабленное состояние руки, выбивающей пистолет

№	Содержание учебных вопросов	Время мин	Организационно-методические указания
5	Совершенствование освобождения от захвата за отвороты куртка	10 - 15	При отработке обращать внимание на удержание одной из точек захвата, на правильность применения пары сил, на присед в развороте с выдохом.
6	Отработка всего материала занятия	10 - 15	При отработке обращать внимание: На наиболее общие ошибки в группе, всей группе, на примере одной из пар, объяснять и показывать пути исправления их, медленный темп работы в тех движениях, которые еще слабо разучены
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5-10 мин)			
1	Спокойная ходьба, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием	5-10	Указать на качество усвоения материала, отметить лучших, дать задание на самоподготовку, ответить на вопросы по теме занятия

2. Психологическая подготовка к преодолению страха.
3. Изучение защиты от ударов палкой сверху.
4. Изучение обезоруживания противника при угрозе пистолетом спереди.
5. Совершенствование освобождения от захватов за руки и одежду спереди.

Место проведения — зал.

Время — 2 часа.

Материальное обеспечение: теннисные мячи, набивные мячи, гимнастические палки, макеты пи- столетов.

Общеразвивающие и специально развивающие упражнения, применяемые на тренировочных занятиях по РБ стиля.

1. Ходьба с поворотом туловища налево и направо (руки перед грудью),
2. Ходьба с наклонами туловища в стороны (руки за головой).
3. Ходьба в полуприседе.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба с партнером на спине (спина перпендикулярна полу, ноги полусогнуты, шире плеч).
6. Бег с высоким подниманием колен.
7. Бег с доставанием коленями ладоней согнутых рук.
8. Бег со взмахами прямых ног вперед.
9. Бег приставными шагами правым боком вперед и левым боком вперед с поворотом через каждые 5 шагов.
10. Бег с поворотом кругом на 360 градусов по сигналу.
11. Бег с поворотами корпуса вправо и влево.
12. Бег с подбрасыванием теннисных мячиков.
13. Бег — на вдохе концентрация внимания на солнечном сплетении, на выдохе — на любом из нервных сплетений тела.
14. Продвижения подскоками на левой, правой и на двух ногах поочередно.
15. Бег с ускорением по диагонали зала.
16. «Чехарда» по периметру зала.

17. Хождение в положении «тачка» по периметру зала.
 18. «Крокодил» ногами вперед, левым и правым боком.
 19. «Лягушка» обычная, прыжком двух ног.
 20. «Лягушка», движения на 4 конечностях.
 21. Ползание на спине и на груди, без помощи рук.
 22. Хождение по залу в положении «мостик».
 23. Упражнение «звездочка» в нижнем, среднем и верхнем положениях.
 24. Сидение между пятками на полу, ступни параллельны полу.
 25. Стояние и отжимание на пальцах рук.
 26. Стояние и ползание на тыльной части кисти.
 27. Кувырки по периметру зала, продольные и поперечные.
 28. Кувырки спиной вперед.
 29. Кувырки через препятствия.
 30. Падения вперед (прыжком и с выбросом ног назад).
 31. Падения назад.
 32. Падения на бок.
 33. Упражнение из 6 элементов — «связка».
 34. Упражнения на равновесие:
 - без усложнений;
 - с закрытыми глазами.
1. Стоя (ступни вместе) делать наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево и вращения по кругу.
 2. Движения тазом вперед, назад, вращения стоя на одной ноге.
 3. Стоя на одной ноге делать вращения туловища.
 4. Прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по улам треугольника, по квадрату, вправо, влево, вперед, назад.

5. Сохранять равновесие при приземлении после прыжков:
 - подпрыгивая вверх;
 - при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90, 180, 270, 360 градусов;
 - при прыжках на двух ногах вперед, вправо, назад, влево с поворотом на 90 и 180 градусов;
 - при тех же прыжках, но на одной ноге;
 - при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую.
35. Хождение по гимнастическим скамейкам или по бревну с открытыми или закрытыми глазами, лицом или спиной вперед, с подбрасыванием теннисного мячика, с удержанием гимнастической палки в вертикальном положении на открытой кисти левой или правой рук.
36. Отжимания от пола (обычные, кисти вместе под грудью, правая или левая сверху и т.д.).
37. Перебрасывание в парах набивных мячей одной или двумя руками, вес мяча — 3-5 кг.
38. Упражнения на верхнюю часть брюшного пресса — быстрое поднимание и опускание верхней части туловища из положения лежа на полу, без помощи рук.
39. Упражнения на нижнюю часть брюшного пресса — быстрое поднимание и опускание прямых ног в положении лежа на полу, руки под поясницей.
40. Упражнения на среднюю часть брюшного пресса — поднимание и соединение сверху прямых рук и ног, из положения лежа на полу, по хлопку.
41. Упражнения в парах и группах:
 - «третий лишний» — выбрасывается головой и ногами вперед;

- «пистолет» — держась одноименными руками друг за друга;
 - регби — 2 тайма по 3 мин;
 - минифутбол — 2х3 мин.
42. Упражнения «Борьба со страхом»:
 - падение с различной высоты, лицом или спиной вперед на руки партнерам;
 - падение на спину через препятствия, со страховкой и без нее, с толчком в грудь и без него;
 - падение на руки на стену с хлопком руками, из исходного положения — в метре от стены, лицом к ней;
 - падение на стену с разворотом, из исходного положения — спиной к стене;
 - прыжки в кувырке через партнера, через гимнастического козла;
 - работа с завязанными глазами;
 - работа с настоящим холодным оружием.
 43. Упражнение на выносливость — стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, стойка. Выполняют на количество раз, по усмотрению тренера.
 44. Упражнение на статическую выносливость — исходное положение: сидя на полу, ноги прямые, вытянуты перед собой; поднять прямые руки в стороны на уровень плеч и удерживать в этом положении от 1 до 5 минут.
 45. Аутогенная тренировка (формула):
 - я совершенно спокоен — проговаривается 1 раз;
 - правая рука тяжелая — 6 раз;
 - я совершенно спокоен — 1 раз;
 - правая рука теплая — 6 раз;
 - я совершенно спокоен — 6 раз;
 - сердце бьется спокойно и ровно — 6 раз;

- я совершенно спокоен — 1 раз;
- дыхание спокойное и ровное — 6 раз;
- мне легко дышится — 6 раз;
- солнечное сплетение излучает тепло — 6 раз;
- я совершенно спокоен — 6 раз;
- лоб приятно прохладен — 6 раз;
- я совершенно спокоен — 1 раз;
- лоб приятно прохладен — 6 раз.

Сокращенный вариант аутогенной тренировки (формула):

- покой — тяжесть — тепло;
 - сердце и дыхание совершенно спокойны;
 - солнечное сплетение излучает тепло;
 - лоб приятно прохладный.
46. Дыхательное упражнение, снижающее тревогу и страх: вдохнуть как можно глубже, надувая живот, задержать дыхание, расслабившись, дать воздуху возможность вернуться в верхнюю часть легких, затем снова с силой надуть живот. Повторить цикл 2 раза и резко, с силой, выдохнуть воздух через рот, не надувая щек. Упражнение повторить 3 раза через 30 секунд.

СУЩНОСТЬ СТАНОВЛЕНИЯ МАСТЕРСТВА СПЕЦИАЛИСТА РБ РУССКОГО СТИЛЯ

Сущность становления мастерства в процессе воспитания личности в ходе занятий РБ стиля Кадочникова проявляется в разностороннем совершенствовании функциональной деятельности организма, происходящем как следствие специально усложняемых взаимодействий его с окружающей средой. Успешное совершенствование возможно лишь

при условии полного соответствия содержания и методики занятий особенностям развития растущего организма.

Занятия с детьми и подростками прежде всего отличает то, что они не представляют собой единого образного явления и складываются из нескольких, отличных друг от друга разновидностей, обусловленных этапными задачами и возрастными особенностями занимающихся.

Исходя из этого, можно выделить основные закономерности тренировочного процесса с детьми. В общих чертах они сводятся к следующим моментам:

1. Исключительно большое значение уделяется физической подготовке, развитию качеств, необходимых для успешного овладения РБ русского стиля. Особое место занимает специальная физическая подготовка, удельный вес которой увеличивается из года в год.

2. Постепенное возрастание значения технико-тактической подготовки, достигающей наибольшего удельного веса в юношеском возрасте.

3. Разделение на теоретическую и другие виды подготовки, обеспечивающие достижение образовательного и воспитательного эффекта, практически одинаковой доли учебного времени.

На начальном этапе подготовки (с 10-11 лет) необходимо, чтобы физическая подготовка была особенно разносторонней, что обеспечит развитие всех физических качеств, лежащих в основе РБ.

На этом этапе основное внимание желательно уделять развитию быстроты и ловкости, рекомендуется, чтобы этот процесс протекал на фоне повышения функциональных возможностей организма и развития общей выносливости.

С 9 до 14 лет существуют оптимальные условия для развития быстроты. На начальном этапе подго-

товки, лучшими средствами ее развития являются бег на короткие дистанции, гимнастические и акробатические упражнения, подвижные игры, различные прыжки.

В 13-15 лет появляются благоприятные возможности для использования интенсивных упражнений, что позволяет оказывать специализированное влияние на развитие двигательных качеств. Методика преподавания в этом возрасте приобретает черты узкой специализации, но в то же время сохраняет большую разносторонность.

В этом возрастном периоде характерно постепенное соединение разносторонней физической подготовки и совершенствование технико-тактических приемов.

В 14-16 лет наиболее благоприятный период для приобретения необходимых силовых качеств. Развитие силы происходит под влиянием специальных упражнений и действий, выполняемых в игре (скоростной, бег, метания, прыжки и т.д.).

Наиболее благоприятный период для силовой подготовки — в возрасте 16-18 лет. Предпочтительны упражнения, в которых можно поднимать вес 6-10 раз подряд, а также скоростно-силовые упражнения (без отягощений или с небольшими отягощениями).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последние годы в области физической культуры и спорта интенсивно идет процесс выработки и внедрения в практику физкультурно-оздоровительной работы с населением различных технологий, способных обеспечить каждому человеку индивидуализированный подход к проблеме его личного здоровья и безопасности.

В настоящее время имеется достаточно большой ассортимент видов, форм, методов и средств физической подготовки. Значительную долю в них занимают занятия нетрадиционными видами спорта, в частности восточными единоборствами. Расширение контактов со странами Азиатского континента в сочетании с достижениями научно-технического прогресса сделали доступной для широких масс, в том числе и для молодежи, информацию о ранее неизвестных видах боевых искусств, издавна практикуемых у различных народов мира.

Однако установлено, что занятия восточными единоборствами не учитывают мотивационно-потребительскую сферу обучающихся, а также национальные, климатические и другие особенности конкретных регионов.

Важная прикладная задача воспитания человека хорошо подготовленного к преодолению физических и психологических нагрузок, особенно в экстремальных ситуациях, может быть решена с помощью системы рукопашного боя стиля.

По своей сути она является логическим продолжением системы подготовки древних воинов, позволявшей им успешно преодолевать экстремальные ситуации военного времени. Основываясь на целостном восприятии мира и человека, как частицы это-

го мира, знании законов биомеханики, анатомии, физиологии, психологии, а также на трудах Н.А.Бернштейна по экономизации движений, система позволяет добиваться максимального результата в каждой двигательной задаче при минимальных затратах энергии.

Ограничивая число степеней свободы, прикладывая к человеку как к биомеханической конструкции систему сил и управляя ею, можно вывести человека из состояния равновесия.

Стиль этот отличается от других стилей методикой подготовки, особенностью применения и способами восстановления своей деятельности. Он может применяться при возникновении различных ситуаций, сохраняя при этом совокупность вариативно-устойчивых компонентов — структуру стиля. Рукопашный бой по системе этого стиля с успехом может использоваться как военными, так и гражданскими лицами.

Цели, решаемые в ходе систематических теоретических и практических тренировочных занятий, многоплановы. Прежде всего, это закрепление у слушателей убеждения в том, что эффективность деятельности человека в любой ситуации, в том числе и экстремальной, в большой степени зависит не только от физического здоровья и уровня развития таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, координация и др., но и от психологического состояния человека.

Занятия по системе этого стиля позволяют сформировать и закрепить у обучаемых умения грамотно действовать при возникновении экстремальных ситуаций. В ходе обучения человек осваивает разнообразные навыки, которые позволяют ему оценивать особенности физического

развития организма и уровень развития основных физических качеств. При этом особое внимание обращается на выявление и развитие двигательных качеств, слабо развитых у данного человека, но необходимых ему для успешных действий в экстремальных условиях.

Освоение стиля вооружает слушателя знаниями теории и методики поддержания, а в случае необходимости — восстановления физического здоровья и оптимального состояния организма как в обычных условиях, так и при возникновении угрозы жизни и здоровью человека. Индивидуализация обучения предусматривает обучение слушателей таким способам ведения рукопашного боя, которые наиболее приемлемы для них с учетом возрастных, половых и конституциональных особенностей.

Практические занятия дают возможность освоить приемы самостраховки, защиты от ударов руками, ногами, корпусом, головой, подручными предметами, защиты от холодного оружия и при угрозе огнестрельным оружием, освобождение от захватов за различные части тела и одежду, тактику ведения поединка как в индивидуальном, так и в групповом рукопашном бое.

Изучение РБ стиля позволяет приобрести ряд физических и психологических качеств, необходимых для адаптации в конкретных условиях проживания человека, а также развить внутреннюю готовность к наиболее вероятным экстремальным и чрезвычайным ситуациям.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

СЕМИЛЕТНЯЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «САМОЗАЩИТА НА ОСНОВЕ РБ РУССКОГО СТИЛЯ»

В основу программы положено изучение дисциплины «Рукопашный бой стиля А.А. Кадочникова», как одной из основных прикладных дисциплин при подготовке специалистов по системе выживания в экстремальных условиях.

Особенно высокое значение данной дисциплины с практической точки зрения в плане приобретения и развития специальных навыков и умений, необходимых в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни в городе. Кроме того, она важна для поддержания с помощью физических упражнений общего оптимального состояния организма и повышения психологической устойчивости.

Программа состоит из двух неразрывных частей.

ЧАСТЬ 1. Трехгодичная программа подготовки обучаемых (дети 10-13 лет).

Цель: содействие формированию всестороннего развития личности в процессе занятий по «Самозащите».

Задачи:

- Укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармоничного развития занимающихся.
- Воспитание необходимых двигательных, интеллектуальных и морально-волевых качеств и специальная подготовка к готовности выполнения их в жизни.
- Обучение жизненно важным умениям и навыкам.

- Овладение специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование.
- Сознательное воспитание нравственных и волевых качеств, психологических процессов и свойств личности.
- Воспитание потребности и умений в самостоятельных занятиях «Самозащитой», в целях совершенствования тренированности, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Обучение начальным навыкам психологической саморегуляции.

ЧАСТЬ 2. Четырехгодичная программа подготовки обучаемых (13-17 лет).

Цель: сформировать и закрепить у обучаемых знания, навыки и умения в ведении РБ в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни горожанина.

Задачи:

- Ознакомить занимающихся с историей возникновения и совершенствования дисциплины «Рукопашный бой» и, в частности, стиля.
- Развить и закрепить у занимающихся физические качества, необходимые в РБ, такие как: ловкость, гибкость, взрывная сила, координация, выносливость.
- Расширить рамки восприятия окружающей действительности и развить нестандартность в принятии решений и мышления.
- Повысить психологическую устойчивость занимающихся в стрессовых ситуациях.
- Обучить методике прогнозирования, поддержания, восстановления физического здоровья и оптимального физического состояния.
- Подготовить юношей к службе в Вооруженных Силах РФ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СИСТЕМА АТТЕСТОВАНИЯ В РУССКОЙ АРМИИ

(Военный вестник, 1926 г., № 43)

Ежегодно в каждом полку проводилась аттестация офицеров. Ее осуществлял каждый офицер, заполняя аттестационные бланки на каждого из своих сослуживцев. В итоге офицер получал свою индивидуальную оценку по следующим параметрам:

1. Отношение к воинской службе (любит, не любит).
2. Отношение к обязанностям службы (увлечен, добросовестно служит, служит по принципу «Лишь бы не наказали»).
3. Отношение к начальникам (исполнителен, заискивает).
4. Отношение к офицерам и товарищам (всеми уважаем, хорошее, плохое).
5. Отношение к подчиненным офицерам (тактичен, нетактичен).
6. Отношение к нижним чинам (сердечное, пренебрежительное, умелое).
7. Отношение к своему слову (безукоризненное, легкомысленное, не держит).
8. Подготовка к командованию.
9. Отношение к воинской науке (интересуется, безучастен).
10. Отношение к аттестационному делу (добросовестен, недобросовестен, небрежен).
11. Отношение к форме одежды (серьезное, легкомысленное).
12. Положительные качества:
 - благороден,
 - безупречно честен,

- трудолюбив,
- правдив,
- тактичен,
- вежлив,
- не пьет,
- в карты не играет,
- здоровьем крепок.

13. Отрицательные качества:

- неблагоприятен,
- лжив,
- ленив,
- нечестив,
- нетактичен,
- груб,
- много пьет,
- много играет в карты,
- нездоров.

14. Отношение к доброму имени полка:

- безучастен,
- вредит полку.

15. Желателен для (желателен, безразличен, нежелателен).

В дальнейшем итоги этого аттестования обобщались избранной тайным голосованием аттестационной комиссией и передавались командиру полка. Командир полка доводил итоги аттестования лично каждому офицеру под роспись и хранил их у себя. Офицерам, получившим отрицательные оценки аттестования, указывалось на их место и роль в коллективе полка, учитывая волю офицера.

При таких условиях подбора и аттестования офицеров не приходится удивляться, что несмотря на сословную пестроту состава, офицерское общество того периода отличалось высокой нравственностью и устойчивостью этикетных норм.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПУБЛИКАЦИЙ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ О РУССКОМ СТИЛЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

АРМИЯ, ОБЖ, ГО И ЧС

Наши беседы с «Дедом» Кадочниковым о самом главном.

Интервью Н. Матюшина с А.А.Кадочниковым (журнал «Кунфу» № 8 2003 год).

Алексей Алексеевич Кадочников — автор системы рукопашного боя, которую так и называют — «Система Кадочникова» — живет и служит в военном городке рядом с Краснодаром. О его системе написано множество статей, сняты фильмы и телепередачи. Однако в прессе практически нет интервью с ним: Алексей Алексеевич, «Дед», как его называют ученики, почти не дает интервью, поэтому возможность побеседовать с ним поистине уникальна. Мы встретились и разговаривали около трех часов на квартире одного из его учеников в Южном Бутово. Поначалу мне было довольно сложно понять его речь, уловить смысл ответов. У «Деда», это могут подтвердить те, кто слышал его, очень своеобразная манера выражать свои мысли, зачастую довольно туманная. Порой мне казалось, что я слушаю полный бред... Иногда приходили мысли о том, что это своего рода «русский дзен». Лишь по проше-

ствии времени я начал осознавать смысл его высказываний и скажу, не тая, что мысли «Деда», при всей их туманности, зачастую весьма тонки и точны и демонстрируют глубокий уровень понимания. Просто к ним нужно относиться как к своего рода объектам для медитации, снова и снова пытаюсь понять что конкретно он имел в виду. Привожу запись нашей беседы в сильном сокращении, со значительной редакторской правкой, сделанной после осмысления содержания разговора.

Стиль и манеру «Деда» говорить я постарался сохранить в первоизданном виде.

Аббревиатуру СК расшифровывают как «Стиль Кадочникова» и как «Система Кадочникова». Так стиль или система?

Система — функционирующее единое целое, собранное из многих деталей, механизмов и прочего. Стиль — это язык выражения системы. Например, армия — это не самоцель, но способ достижения цели. И рукопашный бой точно так же не самоцель, а способ выживания, личная техника безопасности. Нам может казаться, что нам это не нужно, но необходимость заставляет... Даже для таких элементарных вещей, как пройтись по земле, по снегу, и если упадем, чтоб не разбились и травмы чтобы не было. Нам нужно уменьшить травматизм, и знания эти помогают нам его уменьшить. Это ОБЖ, ГО, ЧС.

Алексей Алексеевич, в чем суть вашей системы?

В том, чтобы обеспечить выживание человека в любых условиях. Дело не ограничивается только рукопашным боем. Или, точнее, боевая ситуация, ситуация, где необходимо применение боевых навыков, трактуется мною значительно шире, чем просто бой с противником. Есть книга «Выживание в

зоне вооруженных конфликтов». Автор — Борис Кудряшов, полковник ВВС, мы с ним хорошие друзья, и вместе со мной он эту книгу писал, материал я ему давал. У нас страна большая, у нас разные широты, разные долготы, разные климатические условия, человек должен уметь выживать и в тундре, и в тайге, и в пустыне... Ориентирование на местности, обсервация точки стояния...

В книге собраны все материалы: как добыть продукты, как их переработать, сохранить, как ими пользоваться, как подобрать одежду. Полученными в школе и вузе, и вообще на своей работе знаниями нужно уметь потом пользоваться, как ключом.

Если мы говорим о рукопашном бое, о боевых искусствах, возникает закономерный вопрос: с кем воюем, кто враг?

С этого как раз и надо начинать! В первую очередь то, что нас разрушает: курение, алкоголь, наркотики, стрессы и ситуации вооруженных конфликтов. Вот наш враг. Как с ним бороться?

Вот в этой книге как раз и начинаем рассказывать. Надо обязательно уметь ориентироваться на местности, определять направление, знать, что нужно делать, чтобы согреться, какую одежду использовать, чтобы перегрева не было, переохлаждения не было, чтоб было удобно, красиво. Чтобы могли мы преодолеть разные преграды. В школьной программе это ОБЖ и гражданская оборона.

Вы говорили о том, что есть три аспекта рукопашного боя: спортивный, милицкий и армейский...

Спортивный рукопашный бой происходит на специальных площадках.

За всем происходящим следят специалисты, постоянно отслеживается здоровье спортсменов, стараются избежать травматизма. Это зрелищность,

массовость, доступность в любом возрасте. Одно дело — боевая ситуация, когда идет речь об уничтожении противника, другое — спортивная, где, наоборот, стараются снизить травматизм...

Вы говорили еще о милицком аспекте рукопашного боя...

Милицкая разновидность предназначена для того, чтобы наводить порядок внутри страны... Милиция должна руководствоваться законом, а закон предполагает гуманное отношение. Ее задача — задержать человека, попытаться убедить его, уговорить, и только в крайнем случае применять силу... А в армии используется все, весь арсенал, для уничтожения противника. Для милиции действуют Уголовный кодекс и прокурорский надзор...

В чем отличие армейской разновидности рукопашного боя?

Армейская подготовка — это сочетание всех элементов. В военной, боевой ситуации случается все. Только еще дополнительно там стреляют: опасности больше. Армейская боевая структура защищает границы государства от нашествия извне. Ограничения в применении силы здесь — лишь приказы начальства. В армии действуют по приказу министра обороны, защищая страну, защищая жизни людей от посягательств.

В армейском рукопашном бою не может быть такого: «победил, не победил», как в спорте. Вот взять, например, фигуристов... У них сидит десяток судей, судят за артистичность, за подход, отход, за одежду, за прочее... А в борьбе спортивной почему считают «победил, не победил»? В боевой обстановке еще сложнее — там вообще не поймешь, кто победил... Сошлись, разошлись, кто что сделал — не поймешь... Нужно выбирать и оружие, и тактику, и стратегию...

Что такое реальный бой? Пример: иногда человек, который в боевой ситуации начал стрелять, — тут же пропал, потому что себя вскрыл... И далеко он уже не уйдет... Умение хорошо стрелять не означает умение правильно выполнять поставленные задачи. Поэтому ко всему надо подходить комплексно, особенно в армейском варианте рукопашного боя... Спорт — это одно, милиция — это другое, и армия — это третье.

В вашей системе присутствуют все направления — и спортивное, и военное, и милицейское?

Мы можем консультировать и тех и других, кого угодно — хоть пловцов, хоть подводников, хоть летчиков, что мы и делаем. Все зависит от конкретной задачи... К примеру: человек, который охраняет магазин, ему надо знать одно. Он как чучело там стоит. А тот, который стоит и электростанцию охраняет, ему другое надо. А тому, который заправку охраняет, — третье. Есть разные уровни подготовки. А человеку военной направленности надо знать все в комплексе.

Вы готовите военных?

Я Вам и говорю, что различия между тем, другим и третьим заключаются в целях. Для того чтобы получать информацию по этой теме, нужно сразу определить, какой ты имеешь допуск, зачем тебе эта информация нужна, что тебя побудило...

Кто сейчас может учить Вашему стилю?

Если так посмотреть, с Северного полюса до южных границ и с западных до восточных — очень много. Я сейчас назову только период — сорок лет. С 62-го года я преподаю рукопашный бой. Учеников огромное количество, но они не занимаются спортивным направлением и поэтому не видны.

Каков основной принцип Вашей системы?

На каком принципе начинаем? На принципе рычага, который мы можем использовать. Есть три вида

рычагов: первый, второй и третий. Что такое рычаг? Это твердое тело, которое имеет точку опоры. Оно, это твердое тело, может вращаться вокруг нее. У рычага два плеча, и насколько одно плечо длиннее другого, а значит, сильнее другого, настолько же мы выигрываем в усилиях, проигрываем в расстояниях, и наоборот. Это золотое правило механики. Человек, человеческое тело — машина, и к нему применимы все законы физики и механики, особой ее разновидности — биомеханики. И в первую очередь применим принцип рычага. Локти, предплечья, бедра, голени и так далее — рычаги, вращающиеся вокруг суставов. Я предлагаю рассматривать условного человечка, состоящего из рычагов, чтобы наглядно было видно работу всех рычагов человеческого тела.

Таким образом мы можем видеть, как происходит смещение проекции вектора веса за площадь опоры, ключевой момент для рукопашного боя. На картинках в учебниках по рукопашному бою важно не выражение лиц у тех, кто на них изображен, а насколько понятна читателю техника, которая там показана.

А в целом какова идеология у всех разновидностей Вашей системы рукопашного боя?

Философия — это защита земли русской. У моряков есть символ — якорь. Знаете, что символизирует якорь? Мужество, крепость, стойкость... А вот эти три полосы на воротниках у моряков — что они обозначают? Это значит Петр Первый, Ушаков и Нахимов. Три победы русского флота: одна над шведами и две победы над турками — Ушаков и Нахимов.

Нет ли утраты патриотизма в нашей стране?

Откуда это засилье иностранное, которое везде видно? Просто русский человек терпим ко всему. Наша земля богата, она самая большая. Она нас кор-

мит и дает возможность любого сюда пригласить, приютить и дать возможность не быть свиньей за столом. А эти люди, которые приходят, они приходят и пользуются нашей славянской добротой и терпимостью. Вот если бы мы пришли к ним жить — они бы как с нами разговаривали? По-другому, совсем не так ласково!

Поэтому я хочу, чтобы мы имели гордость, которую мы пока, к сожалению, никогда не проявляем, ни к кому. Мы любого привлекаем, по-русски встречаем. Потому и говорят — «русский характер», «русская душа».

Но есть же и воинские традиции?

Есть Ушаков, Нахимов, Макаров, Суворов... Но, к сожалению, русский народ тогда собирается, когда уже совсем плохо. Мы как медведь — пока его не доведешь до отчаяния, он не начнет драться за жизнь... У русских есть, к сожалению, тенденция забывать отечественное. Русский человек интересен тем, что живет сегодняшним днем. А все другие национальности дорожат тем, что имели. Сохраняют свое достоинство, чтобы потом им торговать...

Есть ли в наши времена примеры героизма и воинского духа?

Во время Второй мировой войны, в сорок пятом году, капитан Леонов с десятью разведчиками взял в плен и разоружил шеститысячную армию самураев. Он в Москве живет, брошенный, больной. И была написана такая книжка — «Готовься к подвигу». Еще один пример. У нас не так давно было нехорошее мероприятие. В «Норд Осте». С заложниками.

Один наш товарищ, мой ученик, Константин Иванович Васильев, подполковник, служащий юстиции, из прокуратуры, он погиб как герой — пошел туда, к Барасву, и предложил себя в обмен на детей.

Его и еще троих сотрудников МВД и МО расстреляли. Духовно, физически, интеллектуально он был на очень высоком уровне. Другого моего ученика — Уфимцева — в 2000 году расстреливали в Чечне из шести автоматов, а он остался жив. Он выжил благодаря знаниям и навыкам, которые получил на наших тренировках. Благодаря умению перемещаться, перекатываться, делать различные сложные кувырки с элементами акробатики. Он был ранен, его отходили... Сейчас его уже списали, но он нормально живет. Трезвый, хороший, здоровый человек.

Что, по-Вашему, нужно делать для возрождения России?

Сейчас смотришь — везде в газетах, журналах, по телевизору — одна порнуха. И мы смотрим эту порнуху и наслаждаемся вовсю. А почему появляется эта порнуха, почему появляются стрессы?

Многие тысячи лет существования человечества технологии не менялись. С течением времени, когда прошел век каменный, век пара и электричества, электроники, начался резкий скачок. Время теперь «сжимается». Технологии за одну жизнь меняются несколько раз. Люди теперь вынуждены, работая, переучиваться за жизнь несколько раз, а это невозможно — человек начинает отставать, мозги не выдерживают, и получается хаос. Людям надо мозги чистить, чтобы возродить нацию, чтобы не было разводов, чтобы сохранить семейное положение...

Я перечислил: нам нужно ОБЖ, ГО и ЧС! Чтобы спасти человека от травматизма, чтобы ему помочь, чтобы он поднял уровень своей жизнедеятельности. Я сказал, что враг у нас — курение, алкоголь, наркотики, войны и различные стрессы. Вот кто у нас является врагом — я прямо подчеркиваю! И поэтому что же нам делать?

Надо начинать со школьной скамьи: ОБЖ, ГО и ЧС и армейская дисциплина. Что надо? Подготовить молодежь к службе в армии. Чтобы не было слез во время призыва. Не скрывался чтобы призывник от армии... Вообще, если человек не будет готов к жизни, к экстремальной ситуации, значит, он где-то в другом месте подставит голову. Поэтому я говорю — должно быть единство сил, физических, духовных, интеллектуальных. В то же время у нас среди населения людей относительно здоровых — где-то около десяти процентов. Больных — тридцать процентов, а безнадежно больных — шестьдесят процентов.

Нужно с этим что-то делать... Это государственная, конечно, задача, сейчас на это стараются обратить внимание... Мы говорим, что для того, чтобы ее решить, нужно менять школьную программу. Поднять уровень подготовки, чтобы люди умели выжить в любых ситуациях. Нужно ОБЖ, ГО и ЧС.

А для возрождения страны каждый нужен — и музыкант, и художник, и писатель, и тот, и другой. Пусть каждый живет, вносит свою лепту, для того чтобы человек был гармонично устроен и настроен. Тогда у нас родится патриотизм, и тогда мы чисты, и не нужна нам порнуха. Нужно иметь свою гордость, патриотизм чувствовать себя человеком — хозяином своей земли.

Насколько важна религия, вера для возрождения страны, воинских традиций, для обучения рукопашному бою?

Суворов говорил: «Безверное войско учить, все равно что ржавое железо точить».

Как, по-Вашему, русскому человеку имеет смысл заниматься восточными единоборствами?

А почему бы и нет? Чем бы дитя ни тешилось... Есть такая вещь, как экзотика... У каждого есть свой диапазон познаний, интересов.

До создания собственного стиля, какими направлениями боевых искусств Вы занимались?

Я русский и по-русски учился. Боксом занимался, и классической борьбой, и вольной борьбой, и самбо. Как обычно, как все дети.

А какими восточными боевыми искусствами занимались?

Никакими. Когда эти восточные стили пошли, я уже был зрелым человеком, они меня не интересовали. Если бы раньше началась мода на восточные единоборства, то я этого каким-то образом коснулся бы, возможно.

Расскажите еще о себе. О своей службе, работе, о том, чем Вы занимаетесь...

Это уже не у меня спрашивайте. Мне очень тяжело говорить о себе, потому что, когда говорю о себе, я даже не нахожу слов. Просто преданный человек, советский, русский человек, человек театра военных действий Второй мировой войны.

Жил, как все, как мог, учился... Сейчас служу в Вооруженных Силах Российской Федерации, работаю как могу, стараюсь соответствовать и стараюсь поднимать науку... Стараюсь быть человеком...

Служу Отечеству!

ОТВЕТЫ А.А. КАДОЧНИКОВА НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

1. Ваша биография

Родился в г. Одесса. Русский. Б/п. В г.Краснодаре проживаю с 1939 года. Образование высшее. Академик РАЕН РФ и Академик АНЗ. Пенсионер, 67 лет (ветеран военной службы, ветеран труда), женат, имею сына и двух внуков, награждён правительственными наградами. Служу Отечеству и своему народу. Жизненный принцип — вера в будущее, чувство настоящего, понимание прошлого. Мечта: Россия в 21 веке: государство надежды, мира, спокойствия. Здоровье и счастье людей России. Девиз: Знать, чтобы предвидеть, предвидеть, чтобы избежать. Философия: Защита земли Русской, России. Силами: физическими, духовными, интеллектуальными.

2. Как Вы пришли к созданию собственного стиля борьбы? Была ли положена в его основу какая-то историческая наработка, какой-то стиль, известный в русском народе ранее?

Воспитание семьи, школы, времени, друзей.

3. Кто является автором названия — «Русский стиль»?

Народ, время, жизнь — эпоха.

4. Что такое русский стиль борьбы? Можно ли дать ему какое-то определение? Каковы его основные черты?

Это не ремесло, хотя ставлю я его выше всякого другого дела. Рукопашный бой — не сама цель, а способ достижения цели. Это искусство — одежда нации. Памятка славян говорит: что слон у арабов, яд у аваров, панцирь у фрягов, конь у хазар, терновник у булгар, корабль у варягов. Сам у славян. Самостоятельность.

5. Почему Вы не взяли за основу Вашего стиля какой-нибудь восточный вид единоборств?

Я славянин, я живу на этой земле предков-славян, которая меня кормит, любит и учит. Я ее часть. Я обязан ее любить и защищать и хранить традиции своих предков.

6. Можно ли сравнивать Эффективность Вашего стиля и других стилей?

Да, можно. Нужно сначала привести к одному эквиваленту, как дробь к общему знаменателю. (Армейский, Милицейский, Спортивный, или какой-либо другой.) Эффектность или эффективность. В чем интерес? Это не одно и тоже.

7. Ваш стиль является по преимуществу оборонительным или наступательным, или тем и другим одновременно? Почему?

Он является Армейским (а это говорит само за себя.)

8. Каковы основные элементы Вашего стиля борьбы? Наука и знания — (Триединства сил).

9. Какую цель Вы ставили перед собою, создавая свой стиль?

Я этим живу.

10. Достигли ли Вы этой цели? Если нет, то почему?

Да, достиг.

Дополнение: Чувство чести, Чувство долга, Воспитание сильных духом, Организация духовных сил армии. Поднятие духа Армия — священное войсковое братство. Суворов разумел войско оружием, а не игрушкой Патриотизм. Работа над собой. Обучение войск (знания и умения — штыковой бой). Победа — враг войны. Вера в свои силы. Вера в бога. Роль духа и морали в военном деле. Мы русские, с нами. Бог Работа тыла. Естественность ищите в Отечестве.

11. Какие выражения известных людей, русские пословицы и поговорки могут быть применены для характеристики Вашего стиля?

В своем Отечестве пророка нет. Бездари не прощают таланта в других. От законов природы никуда не укроешься. Солнце светит всем одинаково. Природа не терпит пустоты, и т.д.

12. Чем определяется успех в овладении Вашим стилем? Какие качества должен выработать в себе ученик, чтобы в совершенстве овладеть Вашим стилем?

Чувством долга, ответственности и обязательностью.

13. Какие качества придают человеку занятия Вашим стилем?

Любовь, Веру, Надежду. Ответственность. Силу, упорство, уверенность, понимание, чувство.

14. Может ли русским стилем овладеть в полной мере человек нерусского происхождения?

Да, — может, если захочет.

15. Есть ли у Вас система взаимоотношений учитель-ученик, подобная той которая существует в восточных единоборствах?

Да, если учесть, что за время жизни одного поколения информационное состояние общества меняется несколько раз, чего раньше не было никогда за всю историю человечества.

Качественно изменилась психология людей, мотивация их деятельности:

В области знаний. За одно поколение меняется несколько технологий, людям приходится самостоятельно воспроизводить свою квалификацию. Иначе пропадешь. В области экономики. С уменьшением периода обновления технологий (сейчас менее 10 лет) ошибка в управлении в экономике стала резко возрастать. В области идеологии. Толпо-«элита-

ризм» был устойчив, пока периодичность прикладной фактологии охватывала жизнь многих поколений. Сейчас этого нет. Сейчас требуется «промывание мозгов» одному и тому же поколению несколько раз за его жизнь. Разъяснение (не профессиональное, а спортивное). О динамическом развитии спортивного движения не может быть и речи по причине одной закономерности: сначала искусство зарождается своей новизной и таинственностью. Но тренировки приносят разочарование: «узнать»-это не то же самое, что и «научиться», созвучно: «Смотреть»-видеть, можно смотреть, но ничего не видеть. Работа, работа и еще раз работа — все время работа. Из секции уходят те, кому это пройти не по плечу. Уходят все те, которых просто интересовала лишь новизна, т.к. мотивировка их посещений падает, не поддерживается морально и перестает вдохновлять к работе свое эго. Первые тренирующиеся чувствуют себя пионерами. Целинное поле, новая дисциплина. Идет со временем новая волна молодежи, за ней другая и т.д., теперь ряд пионеров начинает бунтовать: «Почему они так, а мы по другому?» И, как результат, после нескольких лет сплоченности возникают деления, т.е. распад на различные школы и стили, полные антипатий и ущемленных амбиций.

16. Знание механики и биологии помогает Вам одолеть противника. Физически, но вряд ли только этими знаниями можно объяснить Ваш успех в борьбе, ибо, кроме Вас, еще очень многие люди обладают этими знаниями, но они не смогли сделать то, что сделали Вы. Почему, на Ваш взгляд, именно Вы являетесь создателем столь замечательного стиля.

Фортуна улыбнулась мне.

17. Можно ли назвать эту Вашу созидательную способность талантом, даром Божьим?

Живу не для оценки, не для ярлыка — хвалу и клевету приемл равнодушно — говорил А. С. Пушкин.

18. В Евангелие есть притча о людях, которым Господь раздал таланты, а те по разумному применили их. Те, кто применил их согласно воле Божьей, направил свой талант на добро, получил большую награду, а тот, кто зарыл в землю, был тяжело наказан. Как Вы считаете? Вы делаете все возможное, чтобы Ваш талант принес свои добрые плоды или, все-таки, в какой-то мере зарываете свой талант в землю?

С 1962-2002 г.г. уже 40 лет труда, вложенного мною в «землю» дали всходы: за работу в массах молодежи на Кубани и в стране отмечает:

Православная церковь — грамотами, соответствующими знаками и благославлением. Правительство — награждает различными по значимости наградами. Различные службы и ведомства: ФСБ, УВД, Армия и Флот, ОСВОД, ОМОН, СОБР, МЧС, ОСТО, ГУВД, «Динамо». ВУЗЫ — Дипломные работы: Кандидатские работы: Борщев И.А., Садиков А., Дубинин А. и т.д. Докторские работы, Макашев, Чернолясов. НИР: СКВ, «Контур» и в/ч. Средние школы: г.Краснодара, Васюринской, г.Темрюк. Создания лицея при КВВКИУ РВ МО СССР и т.д. Армейская дисциплина тяжела, но эта тяжесть счита, а не ярма. «Ум без разума — беда».

20. Почему в России так популярны восточные виды единоборств и почти ничего неизвестно среди русских людей о Вашем русском стиле?

Мода; экзотика. В своем отечестве пророков нет.

21. Почему государство не берет на вооружение Ваш стиль, или по крайней мере, не рекламирует его, в отличие от некоторых других видов восточных единоборств?

Государство берет на вооружение. Оно работает. Это не базар.

22. Вы себя ощущаете советским человеком, гражданином мира, россиянином, русским или как-то еще иначе можете определить свое национально-культурное самосознание?

Я русский, советский человек — человек своей эпохи и времени.

23. Что такое русский дух? Каковы его основные черты? Как он исторически формировался?

Я не историк и не критик, не философ. Считаю, что это Союз ума, доброты и воли, т.е. деятельность, самостоятельность, активность и инициатива. Где активность и ответственность ходят в паре. Больше быть, чем казаться.

24. Можно ли современных русских людей назвать русскими по духу? Почему?

Да. Они не хамелеоны.

25. Если нельзя, то кто мы, как нас теперь называть?

Русские. Не надо никому подражать (Иван Ильин). 150 лет назад. Пушкин А.С.: «Я не хотел бы переменить отечество или иметь другую историю, кроме моих предков».

26. Культура какого исторического периода России Вам ближе по духу: языческая, допетровской эпохи, дореволюционная, советская или современная демократическая? Почему?

Советская. Родину, родителей и эпоху не выбираю. Я вырос в СССР, в советское время.

27. Чем определяется на Ваш взгляд содержание и форма культуры того или иного исторического периода?

Фазой своего времени и местом пребывания.

28. Есть ли у современных русских людей национальная русская культура? Нравится она Вам или нет и Почему?

Да, есть. Принимаю такую какая она есть на самом деле. Скажу словами А.С. Пушкина: «Кля-

нусь честью ни за что на свете Я не хотел бы переменить Отечество или иметь другую историю, кроме истории моих предков.»

29. Можно ли назвать современный стиль жизни русских людей русским стилем?

Куль предков древних славян формировал их созидательное трудолюбие, гостеприимство, который отразился в своеобразном их национальном характере... Да, можно и нужно. Считаю, это процесс эволюции.

30. Каким определением Вы можете обозначить современную культуру России, стиль жизни большинства ее жителей?

Выживанием.

31. Вы говорили, что задача воина — защищать национальную культуру. Нужно ли защищать современную масс культуру, которая занимает ведущее положение в сознании большинства современных русских людей?

Да, мы живем в этой массе и мы обязаны ее защищать, как самого себя, мы неотделимы. Себе — честь. Потомкам память. Родине Слава! За одно поколение меняется несколько технологий, людям приходится самостоятельно воспроизводить свою квалификацию по несколько раз...

32. Можно ли считать действительно русскими тех людей, которые, являясь такими по происхождению, совершенно лишены исторической памяти русского народа?

Это им удобно (вольно или невольно).

33. Может быть имеет смысл направить силы на создание действительно современной русской культуры, основанной на русской культурной традиции, и эту культуру защищать, а не ту, которая пропагандируется «Русским радио»?

Сейчас за время жизни одного поколения информационное состояние общества меняется не-

сколько раз, чего раньше не было никогда за всю историю человечества.

34. Что в Вашем понимании означает понятие «офицерская честь»?

Внутреннее нравственное достоинство человека, доблесть, честность, благородство души и чистая совесть, ум.

35. Какой период в истории России наиболее ярко выявил лучшие черты русского офицерства? Каковы эти черты?

17-20 вв. (кто что хочет, то и видит).

36. Какие исторические лица Вам близки по духу?

Петр I, Кутузов, Суворов, Давыдов, Нахимов, Ушаков, Макаров, Ломоносов, Менделеев, Лобачевский, Жуковский, Попов, Жуков, Рокоссовский, Леонов, Макаров...

37. Кто из деятелей культуры, на Ваш взгляд, наиболее полно выявил понятие «Русский дух»?

А.С. Пушкин, М.Ю. Лермонтов, Н. Некрасов, Пиккуль, В.Шукшин, В.Высоцкий, П. Кадочников, Балакирев...

38. Вы чего-то или кого-то боитесь?

Да боюсь — деградации Нации и утечки мозгов за границу.

39. Что для Вас является главным в жизни?

Движение (знания, наука), дружба, мир, любовь, созидание, семья, дети и старики.

40. Довольны ли Вы тем, что происходит в России? Почему?

Стыжусь. Болею.

41. Каким Вы видите будущее России?

Мошной, стабильной, сильной, свободной державой!

42. Каким бы Вы хотели его видеть? Что нужно для этого сделать?

Мощным, индустриальным центром Мира. (Работать — не торговать).

43. Нужно ли воспитывать молодёжь, если нужно, то как?

Да, «Создает человека природа, но образует и развивает его общество». Творчески, комплексно (постоянно с детства).

44. Расскажите о том эпизоде съемок фильма «Русский стиль» в котором Вы участвовали, и о том, как реагировали на Вас и ваших учеников приглашенные для съемок японцы?

Свердловск (Екатеринбург — Елань К.С. Свердловская. 4 человека сбежали после репетиции.

45. В конце фильма звучат слова: «Главное событие моей жизни произошло две тысячи лет назад. Христос воскрес. И теперь на этой земле можно жить и можно умирать.»

Политически было уместно.

46. Любимый вид спорта?

Жизнь, жизнь, жизнь.

47. Коронный прием?

Знания и умения. Dum spiro spero.

48. Что такое РБ?

Личная техника безопасности, совокупность знаний и умений в реализации.

49. Почему нет соревнований?

Это не спорт (там нет ограничений, правил).

50. Какой список Ваших учеников?

40 лет. (1962-2002г.г.). Очень большой.

51. С каким оружием Вы учитесь работать?

С жизнью. Жизнь — комплексное функционирование организмов.

НАША ФИЛОСОФИЯ — ЗАЩИТА РУССКОЙ ЗЕМЛИ

Вы когда-нибудь слышали про русский рукопашный бой в стиле Кадочникова? Это не столько спорт, сколько прикладная система. По нему никогда не проводится соревнований. А между тем слышали о нем даже в Китае. И не только слышали. Справка: «Некоторые спецподразделения НОАК (армия Китая) начали подготовку своего личного состава по методикам «школы Кадочникова». По некоторым данным, инструкторами являются лица (имена и фамилии тщательно скрываются), ранее обучавшиеся в вузах на территории Москвы, Краснодара и некоторых других городов России и Украины и каким-то образом получившие доступ к изучению навыков русского рукопашного боя.

Алексей Кадочников — не просто живая легенда, его можно по праву назвать стратегически важным «ресурсом» России. В феврале этого года президент Путин объявил ему благодарность «за образцовое выполнение воинского долга и самоотверженное служение Отечеству».

В детстве Алексей Алексеевич мечтал стать профессиональным военным. Потом были Харьковское авиационное военное училище, спецучилище города Ейска, нелегкая офицерская служба и хрущевское сокращение армии... Пришлось закончить Краснодарский политехнический институт, затем — работа: сначала в НИИ, потом в знаменитом Краснодарском высшем командно-инженерном училище ракетных войск, на кафедре механики. Она-то и стала своеобразной стартовой площадкой для создания собственного направления в русском боевом искусстве, осно-

ванного на применении механики. Именно тогда утвердился научный системный подход к рукопашному бою, как комплексной составляющей жизнеобеспечения современного боя, которое сейчас и называют системой (или стилем) Кадочникова.

Итак, во вторник патриарх русского рукопашного боя приехал в Тверь, чтобы провести почти недельный семинар международного масштаба.

— Алексей Алексеевич, я знаю, рукопашный бой — это лишь одна из сторон вашей системы?

— Ну конечно. Ведь что такое система? Это форма жизнедеятельности самого организма, в данном случае человека. Это личная техника безопасности, целый комплекс знаний. Не суй нос, куда не знаешь. Не делай то, что не положено. Делай так, как это делается. Реализуй те знания, которые у тебя есть. Мы должны смотреть в глубь науки, применять ее на практике. Ум без разума — беда!

— То есть не только техника, но и тактика?

— ...и стратегия, и доктрина!

— Система Кадочникова — это, можно сказать, наша русская национальная гордость? В противовес Западу и Востоку?

— Правильно. Но... еще Суворов создал науку побеждать. То, что происходит сейчас, — это новая волна. Я просто поднял упавшее знамя того времени, насколько смог в своем соображении его понять. Не я, так кто-то другой сделал бы это. Я не занимаюсь историей, сравнениями. Русский народ очень многогранен. Что мне удалось, я преподнес. Мне не хватит силы воли, чтобы присвоить достижения других людей. Я говорю о Петре I, Суворове, Нахимове, Ушакове. Капитан второго ранга Леонов с десятком моряков одолел шеститысячную армию японцев. Почему об этом никто не говорит?..

— Наверняка такой человек, как вы, чувствует себя в какой-то степени сверхпатриотом. Наверняка вас пытались переманить на Запад...

— Это было давно. А зачем? У меня есть своя земля, я стараюсь быть со своим народом.

— Можно ли говорить о том, что Запад, если бы и заполучил эту систему, все равно ее не воспринял бы (ведь она основана на наших традициях)?

— Конечно. Это как раз наши корни, наше богатство. И, естественно, ни один нормальный человек никогда их не будет продавать. Как князь Голицын не продал. Когда он был еще жив, мы увидели, что владеем с ним одним и тем же. Так что я вижу — это связь времен. Надо просто увидеть науку: здесь статистика, кинематика, динамика, физиология, психология... Надо найти возможность использовать их законы для любого человека. Обеспечить обычную жизнедеятельность. И с позиции инженера я преподаю свои знания.

— А каков процент эффективности в передаче ваших знаний ученикам? Вы знаете намного больше...

— Можно налить в стакан ведро воды? Нет. Поэтому надо подготовить людей и дать им возможность расширить, увеличить объем своих знаний, понятий. Чтобы потом можно было этими знаниями — потенциальной энергией — работать.

— Существуют ли подделки под Кадочникова?

— Очень много. Однажды мне сказали: «Пойдем посмотрим, там по системе Кадочникова кто-то преподает». Ну, пришли. Я тому человеку говорю: «Кадочникова знаешь?» Тот ответил: «Как тебя». Потом ему, конечно, объяснили...

— Владение вашей системой требует изначально особого мировоззрения? Или она еще что-то «до-воспитывает» — дисциплинированность, например?

— Мы живем на Руси. Мы выросли в наших семьях. Основы заложены нашими предками. Нужно было использовать подаренный нам инструмент, мы его выбросили, сказали: «Мы лучше с голыми руками пойдем». Знание требует от человека: не выбрасывай, помни то, что прошел в школе. Говорят, мы прошли, как по коридору. А ты прошел, взял, вооружившись. Наша философия — защита земли русской.

Впереди участников семинара ждут занятия по тактико-специальной подготовке, выживанию в экстремальных ситуациях, рефлексотерапии, боевому фехтованию и многое другое. Для курсантов ВУ ПВО Алексей Алексеевич прочитает лекцию «Выживание в зоне вооруженных конфликтов». Все это время Тверское телевидение будет снимать фильм «Русский рукопашный бой А.А.Кадочникова».

Мария ИВАНОВА

НЕ ВООРУЖЕН, НО СМЕРТЕЛЬНО ОПАСЕН. КАК И ЧЕМУ Я УЧИЛСЯ У КАДОЧНИКОВА...

Слабонервных попрошу дальше не читать — речь пойдет о рукопашном бое...

С людьми, которые им занимаются, я близко познакомился в Алуште, на всесоюзном семинаре «Школа выживания по системе русского боевого искусства». Что же это такое?

Автор системы — самооборона в экстремальных условиях — Алексей Алексеевич Кадочников, преподаватель механики и физвоспитания Краснодарского военного ракетного училища. (К слову, спасибо руководству училища, что под своей «крышей» помогло сохраниться этой боевой культуре. Было время, когда некоторым горе-специалистам из ведомственных соображений очень хотелось «похоронить» ее.)

Здесь, в Алуште, «школой выживания» руководил ученик и последователь Кадочникова мастер спорта по самбо и дзюдо Александр Ретюнских...

Впервые «стиль Кадочникова», или, как его еще нередко называют, «краснодарский вариант боевого самбо», я увидел зимой в Москве на просмотре фильма «Один на один с врагом». Уже тогда меня поразила мягкость, легкость и самобытность рукопашной боевой техники, продемонстрированной курсантами-ракетчиками. Теперь с этой техникой мне предстояло познакомиться, что называется, с глазу на глаз.

120 человек, заинтересовавшихся «краснодарским вариантом», прибыли в Крым со всех концов страны. Самбисты, дзюдоисты, поклонники древнегреческого панкратиона, ученики школ кунг-фу и

ушу, каратисты, бойцы, исповедующие французский и тайландский варианты бокса, хранители традиций бурятской родовой борьбы, знатоки славянского кулачного боя и казацкого поединка. Кого тут только не было! Летчик гражданской авиации, метростроевец, строитель, кооператор, токарь, милиционер, тренер, швейцар ресторана... И при всей разности — возрастной, социальной, культурной — они быстро находили общий язык. «Мавашаи», «боковой удар», «подножка», «залом», «рамка» — этими боевыми словами был насыщен приморский воздух.

Новичков почти не было. Ехали не только поучиться и людей посмотреть, но и себя показать. А кое-кто всерьез готовился и к жестким спаррингам в полный контакт (потом уже с усмешкой об этом рассказывали). И многие были обескуражены, когда слышали от самого Кадочникова, что его система требует прежде всего кое-что вспомнить из школьного учебника физики, такие понятия, как «рычаг», «консоль», «пинцет». Эти слова вдруг стали столь же популярны, как и названия боевых приемов. Ведь «система» построена на основе законов механики. И когда ты их начинаешь применять на практике, сложное неожиданно становится простым. (Нынешние школьники, к вам обращаясь, не советую прогуливать уроки физики — может пригодиться!)

...Я решил, забыв о возрасте, все испытать на себе. Это было просто. Тренироваться предстояло трижды в день. А после обеда, когда сам Бог велел вздремнуть и наломанное тело умоляло об отдыхе, надо было идти на лекции по «выживаемости». Как без приборов точно узнать температуру воздуха и скорость водного течения? Определить без компаса свое местонахождение? Рассчитать запас сил и обеззаразить воду? Не знаете? А выжить хотите?

Трехразовые тренировки уже давали себя знать, мы вживались в боевое искусство, как путешественники в новые условия обитания, шла профессиональная акклиматизация. И не имело значения — ночь на дворе или день.

Однажды я проснулся от того, что сосед по гостиничному номеру извивался на кровати и пытался размахивать руками и ногами под одеялом..

— Ты что? — спросил я, плохо соображая спр-сонья.

— Занимаюсь рукопашным боем, — не просыпаясь, ответил он, перевернулся на другой бок и сладко засопел.

Алушта, готовясь к пляжному сезону, чистила перышки. Ни свет ни заря мы «трусили» на берег моря (если позволяла погода), и утро пахло расцветающей крымской сосной, большой водой и свежей краской. На холодном песке и свежеемытой гальке пляжа мы просыпались окончательно, «ломались» в суставах, «брали» захваты и освобождались от них, наносили удары и увертывались, стараясь при этом действовать мягко и по возможности даже изящно. Мне, честно говоря, это удавалось не часто. Было обидно: как-никак мастер спорта по самбо и дзюдо, тренер со стажем, бывал на соревнованиях по карате, тхэквандо и рукопашному бою (по версии десантников), а вот «изюминка» постоянно ускользает от меня...

Чуть позже стал разбираться: защита по системе Кадочникова — мягкая, пластичная, подвижная. Мы ведь привыкли, как правило, защищаться жестко: либо ставим под удар блок, либо отбиваем его. Кадочников и его ученики атаки противника «снимают», едва коснувшись руки, и пропускают мимо, а уж потом — держись! Одно атакующее действие переходит в другое, и хотя Алексей Алексеевич требу-

ет, чтобы все движения выполнялись в треть усилий, именно эта ненапряженность таит в себе страшный разящий потенциал.

Редкий посетитель пляжа (в 7 утра было еще холодно) с удивлением наблюдал, как сотня с лишним мужиков в кимоно и пятнистых армейских костюмах, растянувшись по самой кромке прибоя, обстоятельно и без лишнего шума делали свое дело. И только мелькали выбитые ловкой рукой ножи с затупленными лезвиями. И крутились в воздухе, точно грампластинки, отброшенные в стороны, черные пистолеты с заваренными дулами.

Самое время немного рассказать о людях, с которыми ваш корреспондент делил трудности.

...Он был, пожалуй, самым крупным из нашей дружины — Леша Сорокин, кик-боксер из Харькова. Учеба давалась ему непросто. В любом виде спорта тяжеловесы «зреют» долго. А тут для освоения нового надо было на время отложить в запас старые привычки. Легко сказать, а куда денешься от реакций и навыков, закрепленных сотнями тренировок. Стоило преподавателю показать новый прием, как тень сомнения омрачала Лешино чело, он тянул руку, терзаемый почти гамлетовским вопросом. Спрашивал:

— А что если я пробью отсюда с левой в печень?

Возможны были вариации: «с левой в печень» замесилось на «с правой в голову». Леша просто-душно искал точек соприкосновения старых и новых познаний. А в печень он, без дураков, умел бить здорово...

Рядом с гигантом харьковчанином мой новый друг Мironыч смотрелся почти подростком. Валерий Мironович Шевцов, томич, самый старший из слушателей семинара, разменял уже шестой десяток. И должность у него вполне солидная — замес-

титель директора медицинского училища. На такой и брюшком обзавестись не грех. Тем не менее Мironыч поджар, силен и дьявольски ловок. На занятиях один из лучших. Его боевой стиль напоминает гремучую смесь русской плясовой и китайского ушу. И, кто бы мог подумать, что в детстве этот человек был инвалидом.

Как-то за вечерним чаем, который мы кипятили в литровой стеклянной банке, Мironыч поведал мне свою историю:

— Послевоенный мальчишка, родителей не помню, воспитывался при воинской части. Ноги болели, плохо слушались, ходил на костылях. Из-за раннего нервного потрясения стал заикаться.

Однажды на майские праздники оделся, как положено, почище, пошел посмотреть, что на улице делается. Глядь, мои постоянные обидчики, братья Дубровины. «Вырядился, — говорят. — Сейчас мы тебя еще приукрасим». Костыли выбили и бросили в грязь...

И вот, — продолжает он, — утерев с лица слезы в перемешку с грязью, прокусил я себе до крови руку. И кровью написал: «Буду сильным». Но сначала надо было поправиться... Вылечили деревенские бабки. Терпеть приходилось страшно. Они опускали мои ноги в чаны с жутко горячим травяным настоем. Почти кипятком, я даже писался от боли. Бабки лечили и от заиканий. Тогда же я раздобыл первый свой атлетический снаряд — железяку от трактора... А уже в армии узнал азы рукопашного боя...

Вероятно, история андерсеновского «гадкого утенка» живет вечно, потому что в каждом людском поколении находит свое подтверждение. Вот и Мironыч из «утят».

...Эти парни будто ничем и не отличались от остальных, а все же были заметны. А чем — не пойму...

Толя — роста среднего, а Серега и вовсе невысок. На занятия приходили в старой солдатской форме, нет, не той, пятнистой, которой любят шегольнуть «рукопашники», а в самой что ни на есть обычной, белесозеленоватой, выцветшей. Из любой самой «нежной» отработки они умудрялись выйти в контактный спарринг, так что требовалось вмешательство инструктора, чтобы слегка поостудить бойцов.

— Да мы легонечко, — разводили руками Толя с Серегой, — совсем чутко.

— Их не переделать уже, — разяснил мне мой друг, мудрый Шевцов, — одним словом, «Черные всадники», и все тут...

— «Черные всадники»?

— Ты послушай. Поехали в Улан-Удэ троим — мы с моим сыном Андрейкой (он студент) и Серега Трегубенко. Надо сказать, что в Томске у нас Серега считается лучшим рукопашником. Меня ты на тренировках видел, ну, и Андрейка мой хоть и молод, но в кулачном деле совсем не подарок. Компания подобралась что надо, друг на друга смело могли положиться... Ты спросишь, чего нас туда потянуло? Любопытно же узнать, что такое эти «всадники» и с чем их, мама родная, едят. Что за приемы у них, стиль? К слову, иногда их еще кличут «волчьей стайей». Короче, приехали, представились их главному — Боре Антонову. На вид ему слегка за тридцать, родом — из бурят... Две ночи мы носились по сопкам и бились в полный контакт. Считалось, что каждый дерется за себя, и они нашу тройку пытались разбить поодиночке, но мы-то понимали, что здесь выжить можно, только прикрывая товарища, иначе разорвали бы, «волки».

На третью ночь Антонов говорит: «Теперь вам предстоит самое главное испытание, если вы, ко-

нечно, не слабаки и не трусы. Бой против человека с бичом. Когда человека бьют бичом, он либо ломается и становится рабом, либо переходит за грань — теряет чувствительность к боли и потом ему в жизни вообще ничего не страшно».

К этому времени мы уже понесли кое-какие потери. Серега, воюя по кочкам, здорово подвернул голеностоп, а у меня от пота и грязи на ноге вздулся здоровенный фурункул. А чтобы хоть как-то увертываться от бича, нужно быть подвижным, как муха. И, значит, выпадало это страшное испытание моему Андрейке.

Время испытания они назначили — шесть минут, — продолжал старый рукопашник, и взгляд его в ту минуту бродил где-то очень далеко, — они мне говорят, мол, может, вам, как отцу, лучше отойти в сторонку, не смотреть, тяжело будет. А я отвечаю, что ничего, вытерплю. И вот начал сынок мой крутиться, вертеться, уворачиваться, да не всякий раз получалось. Через две минуты изловчился, прорвался к «погонщику», вырвал кнут и сбил его с ног...

А потом как-то я разговорился с Толей и Сережей. Больше говорил Толя, а Серега время от времени неторопливо кивал, как бы процеживая сквозь собственное ситечко слова товарища.

— Стиль «Черных всадников» — родовая бурятская борьба, которую, по словам Антонова, он перенял от своего деда. И так шло в их роду из поколения в поколение, чуть ли не со времен Чингисхана. Отсюда и появилось название стиля: ноги — твой боевой конь, руки и туловище — всадник, чернота — цвет ночи, — рассказывал Толя.

— Слепое, безоговорочное подчинение «сенсею» вытравливает из человека доброту. А я не хотел быть зверем. И когда стал сильнейшим среди антоновс-

ких учеников, понял — надо уходить. И мне никто не может сказать, что я сломался, не выдержал трудностей. Конечно, бойцовскую школу Антонов нам сильную дал. Но вот «чингисханщины» такой, подавления личности я не принимаю. Да и многие потом ушли.

Знакомство с Алексеем Кадочниковым впечатляет. В отличие от восточных «сенсеев» — традиционно недоступных, возвышающихся над ученической массой — он обходителен и коммуникабелен. Джентльмен. Даже на занятиях в строгом синем костюме, голубой рубашке и галстуке. Артистичен, работает чуть ли не двумя пальцами, а выбитое оружие аж свистит в воздухе. На фоне совсем не гренадерской стати красивая седая шевелюра, великолепная осанка... Прямо-таки голливудское обаяние.

А жизнь за плечами у седого человека совсем не Голливуд. Мальчишкой он разделил с бойцами красноармейской части, последней покидавшей Краснодар, тяготы летнего отступления 1942 года. Отходили с боями, парнишку, чтобы не потерялся, привязали к седлу кавалерийской лошади. И однажды лошадка здорово выручила маленького наездника. Во время артобстрела они отбились от своих. А ровно двое суток спустя темногriвая, наскাকাившись под пулями, вынесла Леху прямо к месту привала родной части...

Может быть, на роду у него написано — учить людей боевому искусству? Ведь на фронте сыну полка Алеше Кадочникову уроки штыкового боя приходилось видеть чаще, чем учебник арифметики. Это уж много позже были — военная школа, политехнический институт...

Он убежденный сторонник профессиональной армии, умеющей выживать и побеждать в любых условиях.

— Изучение боевого искусства — путь долгий. А тот, кто спешит побыстрее собрать сливки, как правило, обжигает губы, — сказал он как-то, когда мы прогуливались по набережной Алушты...

— Пригласили меня однажды краснодарские комитетчики поработать с группой захвата. Ее назначение — обезвреживать угонщиков самолетов. Поучил я их какое-то время, кое-что ребята успели взять, но работать с ними надо было еще немало... И вот их комитетские специалисты говорят мне мол, хватит уже, все. Ревность их, что ли, замучила. Ну, как говорится, насильно мил не будешь. А тут кто-то, уж не помню кто, предложил посоревноваться, сыграть в игру: комитетчики возьмут на себя роль террористов, а мои ребята (которые постоянно тренируются со мной) попытаются их обезвредить. Хорошо. Договорились. Подозреваю, что у кого-то в планах было высмеять нас. И ведь некоторые наши условия так и не были выполнены...

— Какие, например? — спрашиваю я.

— Мы попросили посадить самолет так, чтобы он стоял носом к солнцу. Тогда группа захвата, подбегая к самолету, не отбрасывает на землю тени. Все люки они заблокировали. Тем не менее мы их взяли, так что «воздушные пираты» даже пистолеты не успели достать...

В другой раз, выбрав удобную минуту, я спросил Алексея Алексеевича:

— Знаю, что вы очень не любите распространяться о той военной школе закрытого типа, которую закончили после войны. Но в общих чертах, наверное, можно обрисовать, чему вас учили, какие навыки необходимы в разведке? Расшифруйте ваше любимое словосочетание — «школа выживания».

— Нам не сообщали, по какой системе нас обучают,— сказал он, явно что-то преодолевая в себе,— с каждым из нас (по всем предметам) занималось восемнадцать преподавателей... Давайте больше не будем о той школе... Вот недавно мне попала инструкция по обучению солдат американской армии, которым предстоит действовать в автономных условиях. Согласен с автором инструкции, включившим в этот курс обучение подрывному и радиodelу, вождению автомобиля, медицинские навыки, зачеты по стрельбе и рукопашному бою. Но на месте автора я бы обязательно добавил сюда понимание и ощущение времени. Это не менее важно, чем иметь твердую руку. Люди шестидесятых существенно отличались от сегодняшних. Не забывал бы я и об этнических группах. Знания об их быте, культуре в боевой обстановке могут иметь огромное значение. Ведь есть разница, кто у тебя в отряде— туркмены или эстонцы...

А вот еще из «уроков Кадочникова»:

— Рельеф местности, лоции рек и людей, флора и фауна региона, местные болезни, повадки птиц и животных, дрессировка собак и умение уходить от них— все это необходимо знать, чтобы выжить. В былые времена в мире славилась смекалка русской армии, умение быть там, где не ждут. Возможно, и не формулируясь в солдатской среде в четкие определения, это жило в веках, передавалось от призыва к призыву... Вот что я понимаю под словами «отечественное боевое искусство», а не то, как с маху свернуть кому-нибудь челюсть.

Впитывая в себя законы «школы выживания», ты настолько начинаешь чувствовать окружающий мир, природу, что проникаешься сознанием своей неразрывности с этим миром — ты часть его...

А теперь, через призму сказанного, взглянем на рукопашный бой. Я часто повторяю молодым, не драться надо учиться, а познавать законы естественных наук, в первую очередь механику, геометрию, анатомию, физиологию. Иначе даже на одном языке со мной не сможете говорить. Истинный бой ведь не в спортзале происходит, значит, и знания ваши должны быть объемными. Высшее мастерство — бой в окопе, в траншее, в условиях плотного пространства. Уйти от удара, не разрывая контакта, не затрачивая лишних усилий,— вот к чему надо стремиться...

Мне вспомнилось, как однажды на занятии Кадочников выходил из ситуации, когда два «противника» прижали его к стене, приставив вплотную ножи к горлу. Одно мгновение— и оружие вылетает к потолку, а «обидчики» валятся крестом ему под ноги. Вот тебе и физика с геометрией...

Регионских, ученик Кадочникова, рассказывал мне:

— Однажды на занятиях с детской группой я спросил: «Ребята, а кто такие китайцы? Ведь я часто от вас слышу— приемы ушу, гимнастика ушу...» Значит, что они мне ответили: китайцы — это очень сильные люди, они все ведут здоровый образ жизни, занимаются гимнастикой, единоборствами... Они сильнее нас... Ты представляешь, это говорят юные россияне, родина которых имеет исторический опыт бесконечных победных войн за независимость. Их предки сражались постоянно, а теперь, оказывается, мы должны учиться боевому искусству на Востоке. Я разговаривал с одним очень старым человеком, он служил на русском флоте еще до революции, нередко бывал в портовых кабачках разных стран. Там русских моряков как огня боялись. Значит, были у них кое-какие аргументы.

Толя Семенов, один из «Черных всадников», долго искал следы боевого рукопашного стиля казаков, живших в Бурятии. Нашел одного старика. Дед, могучий как дуб (не с первого дня знакомства, разумеется, а лишь разузнав, зачем это парню нужно), показал кое-какие секреты. Это были упражнения и удары, имеющие мало общего с традиционной техникой. Но что интересно — Толин брат, двухметровый мужик, ходил два года в секцию ушу, и ни черта у него не получалось. А здесь словно под него эта техника придумывалась. Ведь что ни говори, а у китайца или японца и анатомия иная и традиционное воспитание отлично от нашего.

Так, спрашивается, почему стиль Кадочникова, рассчитанный на нашего соотечественника, прекрасный еще и тем, что автор его старается не напускать туману для значимости, а, наоборот, все точно рассчитывает столь долго был оттеснен, выключен из практики единоборств?

Да, это она, наша сверхсекретность прячущая все, вплоть до расположения полковой бани. Это опасность конкуренции, которую кое-кто ощущал могучим инстинктом «портфелесохранения»...

На улице идет дождь, погода испортилась. Но огромный волейбольный зал легко вместил нашу «лихую сотню». Раз-два-три: тройка ударов ногами. Раз-два-три: тройка руками. А теперь уйдем от ножичка, а теперь выбьем пистолет... Ах, вы на меня с автоматом, а мы его по системе: «оружие которое не выбивается, отбирается...»

«Слушай, зачем тебе это надо, — шепчет одно из моих «я», то, которое послабее. — Материал ты уже собрал. Отдохни. Иди в душ». Но я не слушаю свое слабое «я», мне стыдно оставлять товарищей.

Кроме того, мне все время кажется, что именно сейчас, вот на этом занятии, я узнаю что-то особен-

но важное, что никак нельзя упустить. То, что когда-нибудь, после, выручит меня, поможет защитить жизнь и достоинство. Не важно — свое или чужое...

А разве одного этого не достаточно, чтобы заставить себя немножко потерпеть?

*Константин Тиновцкий,
мастер спорта СССР*

СИСТЕМА КАДОЧНИКОВА

«Рукопашный бой — это невидимое оружие которое нельзя обнаружить пока его не применили и нельзя отобрать, до тех пор пока человек жив».

А.А. Кадочников

СТИЛЬ КАДОЧНИКОВА — КАК ЯЗЫК ВЫРАЖЕНИЯ СИСТЕМЫ «ЧЕЛОВЕК-МАШИНА»

Представляемая нами СИСТЕМА КАДОЧНИКОВА являет собой совокупность комплексных знаний о структуре взаимодействий между человеком и машиной на протяжении всего периода существования человечества.

Взаимодействие это начиналось с простых элементов, как то работа каменным топором, палкой в качестве рычага и т.д., а в настоящее время достигло уровня совершения высокотехнологичных операций в различных областях деятельности человека.

Сейчас, в связи с быстрым развитием производственных технологий и ростом связанных с ним комплексов проблем, задача изучения системы взаимодействий «Человек-Машина» является одной из основных задач научно-технической революции.

В силу этого, исследование процесса, в котором человек-оператор взаимодействует с техническим устройством в ходе производства работ, является предметом изучения ряда наук. Среди них такие науки как: системотехника, инженерная психология, эргономика и другие.

Человек — та же машина! А правильнее, наверное, будет сказать, что машины всегда создавались по образу и подобию ЧЕЛОВЕКА!

Он обладает собственным источником энергии, рычагами и сочленениями. Стало быть, законы, характерные для взаимодействий «человек-машина» и «машина-машина», характерны и для взаимодействия «человек-человек».

Все многообразие этих законов охватывается и изучается системой знаний, собранной и систематизированной Алексеем Алексеевичем Кадочниковым.

Этот свод законов, знаний, умений и является языком выражения системы «Человек-Машина» получившим название СТИЛЬ КАДОЧНИКОВА.

Понятие СТИЛЬ выражает сочетание совокупности признаков деятельности с индивидуальностью самого человека, представляющего свою деятельность в определенной прикладной области, качественно и монолитно.

Стиль человека проявляется в реализации своих мотивов и целей имеющимися способами и средствами, включающими знания, умения и навыки.

Стиль определяется тремя компонентами:

1. Направленностью личности.
2. Степенью сознательного владения внутренними психологическими процессами.
3. Техническими приемами деятельности.

Стиль Кадочникова:

— отличается от других стилей методикой подготовки, особенностью применения и способами восстановления своей деятельности;

— может изменяться при возникновении различных условий деятельности, сохраняя при этом совокупность вариативно-устойчивых компонентов — структуру стиля.

Потеря устойчивости

Одной из распространенных машин есть рычаг — преобразователь силы. Человеческий организм состоящий из 600 мышц (основной источник механической энергии), — 200 костей и нескольких сот сухожилий обладает: автоматизмом и быстротой включения, т.е. «обмен» силы на скорость, выражающийся соотношением плеч рычага. Биомеханические звенья представляют собой своеобразные рычаги и маятники, определяются их разнообразными функциями; кроме двигательной, они выполняют защитную и опорную функции.

ПАМЯТКА ТРЕНЕРА

1. Если ты тренер, имей острый глаз и крепкую руку. Ты один на один с учеником, мни его, шлифуй, оттачивай грани таланта — словом, создавай его и как человека, и как личность...

2. Если ты тренер, не жди легкой победы. Как правило, такая победа завоевана другими...

Будь крылатым и в помыслах своих и в действиях. Мала цель — мал результат.

3. Иногда в поисках таланта не помогут ни время, ни опыт, а другой, только вступивший в мир творчества, сделает открытие...

4. При проверке на прочность цепь разрывается в самом слабом звене. Техника, тактика и физическая подготовка стоят в одном ряду. Выпадение из ряда хотя бы одного из этих компонентов приведет к разрыву цепи, т.е. к поражению...

5. Один из критериев успеха тренера — интуитивное ощущение перспектив. Перспективы на час, на день, на год, на десятилетия...

6. Ключи у тренера к ученику — особые ключи. Тренер в глазах ученика кумир, и остаться таковым на протяжении многих лет непросто. Наука побеждать — сложная наука, но наука обучать победе еще сложнее.

7. Поражение убивает слабого, а мужественному прибавляет силы. Поражение помогает сильному раскрыть запасные кладовые духа и проводить анализ прожитого.

8. Длинна цепь обучения, кропотлива и нелегка. Но тренер — в действии, тренер в работе. Конечная цель обучения — победа, а она, как, известно, приходит не всегда. Но, если все-таки приходит, приносит тренеру удовлетворенность.

9. Тренер, воспитавший специалиста высокого класса, перерастает себя. Триумф специалиста — триумф тренера. Тренер растет вместе с учеником своим.

10. Когда ты тренер, отдав ученику все силы, разведешь в беспомощности руками, не спеши сказать последнюю убийственную фразу. Искать даже в неподвижности динамику — вот задача тренера.

Тренер должен обладать чувством новизны. Такое чувство присуще там, кто смело делает шаг в неведомое, в нераскрытое настоящее и будущее. Если тренеру не интриговать учеников все новыми творческими находками, чувство новизны исчезнет.

Тренер — раскрывая возможности каждого своего ученика!

Выращивай из слабого сильного!

Безвыходных положений нет!

Кто не хочет — тот ищет причину!

Нельзя требовать от ученика того, чего ты ему не дал!

Защитник своей Родины и культуры — ВОИН, а он человек.

Настойчивость — ключ к тайнам мастерства!

ПАМЯТКА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ

1. Страх и злость уместны и необходимы.
2. Страх не должен полностью исчезнуть.
3. Не думай ни о чем, тренируйся в радость.
4. Расслабляйся, постарайся расслабиться максимально полно.
5. Ускользнуть, не разъединяя контакта — цель занятий.
6. Никогда не бойся показаться смешным и неуклюжим.
7. Все должно выполняться осознанно.
8. В работе жестокости и грубости не должно быть.
9. Работу выполняй с минимальными затратами усилий.
10. Направленность внимания, абсолютный покой сознания, уверенность и доброжелательность — черты, характерные для состояния в работе с партнером.
11. Пределы работы человека могут быть раздвинуты в широком диапазоне его физических возможностей.
12. Защита — нападение (без защиты нет нападения).
13. Настойчивость — ключ к тайнам мастерства.
14. Нельзя требовать от человека, чтобы он знал то, чему его не учили.
15. Одной силы мало, необходимо иметь знания, умение и сообразительность.
16. Ни в коем случае не следует вступать в схватку, если существуют другие варианты действий.
17. Всегда будьте готовы к неожиданному: захвату или нападению.
18. Каким способом побеждают любым.

Игорь Скобеев

СИСТЕМА А.А.КАДОЧНИКОВА — ВЗГЛЯД НЕ СО СТОРОНЫ (РУССКИЙ СТИЛЬ 1-2/1995)

Последние годы все больше и больше разговоров и споров идет о так называемых русских стилях единоборств. Одни превозносят чуть ли не мифическую эффективность, другие, впадая в другую крайность, утверждают, что русский народ никогда не имел и не мог иметь каких-либо боевых школ, а была какая-то манера биться в деревнях и семьях. В этой статье я попытаюсь по возможности последовательно изложить понимание сущности боевых искусств с точки зрения одного из адептов русского стиля, известного как стиль Кадоchnikова, а также коснуться истории его возникновения и некоторых особенностей техники. Думаю, я имею на это право, как старый ученик и друг Алексея Алексеевича. Что касается других школ русского стиля, то, не являясь специалистом в этой сфере, я не могу объективно оценить их особенности и эффективность, лишь замечу, что многие из них активно пользуются схожим «арсеналом». При изложении я буду приводить цитаты из критической статьи М. Колесникова (см. «Кэмпо», №5, 1994г.), которая последовательно и типично «ругает рукопашников», а также пользоваться некоторыми другими материалами.

Вплоть до второй половины 80-х годов не существовало термина «русский стиль». Его придумали позднее. Свою систему А.А.Кадоchnikов называл боевым самбо и выделял при этом еще две школы — полубоевое и спортивное самбо (последнее, известное как Харлампиевское, знакомо всем). Пройдя подготовку в специальных подразделениях флота в

качестве боевого пловца, А.А.Кадочников получил материал, на основе которого создал систему и школу, известную теперь в стране как «стиль Кадочникова». На это ушла, по сути, вся жизнь.

В постреволюционный период возрождением боевой системы занимались многие, но наибольшую известность получили Ознобишин и Спиридонов. Основой послужила система рукопашного боя, принятая в русской армии. Последнее нередко оспаривается, но если вспомнить своеобразие того периода истории, то многое становится ясным. Носителем системы являлось русское офицерство, и поэтому не удивительно, что за океаном охотно брали бывших офицеров в качестве инструкторов. Кстати, среди инструкторов хваленых «зеленых беретов» нередко можно встретить и русские фамилии, более того, в учебниках по боевой подготовке войск США, в разделе «Рукопашный бой», встречаются рисунки и пояснения к ним из старых наставлений, принятых в царской армии, и, что удивительно, со ссылками на первоисточники. Если же поднять более старые пласты истории воинского искусства, то убеждаешься, что в русской армии рукопашному бою придавалось особое значение. Об эффективности русской «рукопашки» свидетельствует не одна армия мира, испытывавшая ее на себе. И в этом контексте известное суворовское выражение «пуля дура — штык молодец» приобретает, мне кажется, особое значение. Была техника и была школа, но оформлена была по-русски, без восточного колорита и помпы — не бросается в глаза, да еще если глаза с азиатским прищуром. А вот мнение «специалиста»: «Не существовало, по крайней мере, последние 3-4 века у русского народа ни эзотерических, ни каких-либо других «боевых школ». Не было! Были свои манеры и спо-

собы биться в разных краях, деревнях, семьях». Вот так! Все забыто, все извращено. Обидно и стыдно.

Рождение боевой системы, как и рождение ребенка — акт священный. Поверьте, нет ни одной системы, которая бы возникла в результате «творческой активности масс». Это озарение одного человека, как открытие Ньютоном законов механики, или Менделеевым периодической системы элементов. И точно так же, как черты характера, внешний вид и национальность ребенка определяются его родителями, точно так же и рожденная система будет иметь свои национальные черты.

Примеч это никак не связано с обрядностью и прочей мишурой, которая появляется гораздо позже. Именно поэтому можно и нужно различать русскую, китайскую, японскую и другие системы единоборств. Дальнейшая эволюция системы может протекать двояко — система может взростеть, набирать силу, повинаясь потенциям, заложенным в ней самой, а может претерпевать метаморфозы в результате развития ее по спортивному пути. В последнем случае происходит элиминация травмоопасных, а следовательно, и наиболее эффективных элементов, расчленение живого тела системы на ряд изолированных технических элементов — «приемов» (понятие приема в боевой системе имеет иной смысл), которые, в свою очередь, также деформируются в угоду зрелищности и эффектности. В результате возникает законченная спортивная система, внутреннее развитие которой весьма затруднено в силу самой методологии ее возникновения. От бывшего живого тела остается лишь деформированный скелет. Полубоевая же система часто создается на базе спортивной, когда «существо» боевой системы либо забыто, либо закрыто для широких масс (как в пос-

леднем случае было с системой Кадочникова), и поэтому уже при создании становится нежизнеспособной. Подобную эволюцию претерпели и харлампиевское САМБО, и каратэ, и другие системы спортивных единоборств. Вот почему те восточные единоборства, которые так широко экспортируются в нашу страну не являются и не могут быть боевыми системами в точном значении этого слова. Именно в этом смысле А.А.Кадочников говорит, что внедрение восточных систем рукопашного боя, которые по своей сути таковыми не являются, в вооруженные силы России, по существу, является подрывом боеготовности армии. Из страны вывозят либо то, что не нужно, либо то, что имеется в избытке. Ни одна уважающая себя нация или государство не будет разбазаривать свое национальное достояние. Даже в сфере спорта имеется масса секретов! Так что же тогда говорить о грозной боевой системе, имеющей прямое отношение к безопасности страны!

«...Можно не сомневаться, что мастер спорта по боксу или греко-римской борьбе в уличной потасовке окажется на голову сильнее, чем парнишка, успевший пройти курс обучения у деда Кадочникова ... Ни один из «русских рукопашников» в бою с хорошим боксером или кик-боксером не продержался бы и одной минуты. Не видно решительно ничего такого в их технике и тактике, что позволяло бы им гарантированно «вырубать» любого противника. Их уверения в обратном — только слова, сопровождаемые показухой: один деятель проводит приемы, а второй ему изо всех сил поддается...»

Эта цитата является своего рода квинтэссенцией мнений наших оппонентов и одновременно эталоном их бессодержательности. Впрочем, давайте попробуем разобраться. Что касается первой части

цитаты, то я не был бы столь категоричным. Кроме того, нельзя принимать всерьез тех, кто утверждает, что гарантированно «вырубает» любого противника. Нелепость возникает из-за смешивания задач, решаемых спортивными системами и боевой. В первом случае — эффектный зрелищный бой, а во втором — уничтожение врага. Предложения же о встрече на татами всегда сопровождаются условиями, которые по сути разоружают систему. Что предлагается: «...надо наглядно продемонстрировать свое превосходство хотя бы на уровне спортивного (?) варианта «рукопашки» по самым жестким правилам (?)... « По чьим правилам — по правилам, адаптированным к условиям ринга? Если боксер будет бороться с борцом или борец боксировать с боксером, то даже «не специалисту» ясен исход подобного поединка по правилам. И что за «спортивный вариант «рукопашки» — в системе А.А.Кадочникова я такого не знаю. Да и зачем, спрашивается, боевую систему доводить до спортивного варианта — есть ведь спортивный аналог некогда боевого харлампиевского САМБО. Почему бы не провести встречу любого мастера восточных единоборств с хорошо подготовленным самбистом, тем более, что титулованных мастеров у нас достаточно. Не уверен, что последнее слово будет за поборниками азиатского пути. Но все же думаю, что делать этого не следует, так как все это уже было — еще в 20-30-х годах пытались таким образом сравнивать различные системы и разумно решили, что таким путем идти нельзя, да и бессмысленно — это не выявляет существа дела. Я в этом смысле тоже ортодокс и такую задачу в руководимой мной школе не ставлю. Что касается последней фразы приведенной цитаты, то лишь замечу, что один поддается другому лишь из соображений безопасности, и де-

лать он это должен именно «...изо всех сил», иначе получит травму. Кстати, в айкидо тоже поддаются изо всех сил, и по той же причине, и никто этим «деятелям» этого в вину не ставит. А видели ли вы у тех же японцев, чтобы, скажем, каратисты отстаивали «честь кимоно» на татами с мастерами айкидо? Видимо, подобная «азиатчина» даже самим азиатам в голову не приходит.

А вот еще мнение: в стиле А.А. Кадочникова «...броски и болевые приемы существенно преобладают над ударами. Между тем, именно удары, и только они, позволяют надеяться на победу в скоротечной схватке с несколькими вооруженными противниками...». Подобные сентенции нередки и говорят о полном незнании и непонимании сути системы — либо смотрят не то, либо не хотят видеть. Впрочем, смотреть — еще не значит видеть. А вот еще: «...как я могу послать хотя бы в нокдаун без акцентированного удара... в боевой обстановке нельзя быть расслабленным... да и зачем расслабляться в бою...». Удары расслабленной рукой не изобретение «деда» Кадочникова. Такие удары широко известны и активно используются во многих стилях. «Хлесткий удар» — этот термин широко известен боксерам, известна и его эффективность. Только, в отличие от боксерского, удар может наноситься и пальцами, и тылом кисти, и «открытой перчаткой», не говоря уже об ударах предплечьем, локтем, плечом. Причем, эти удары можно наносить рукой, уже захваченной противником. По существу, ударная техника системы гораздо разнообразней, чем боксерская и каратистская вместе взятые. Что касается болевых приемов и бросков (броски отличаются от спортивных), то это лишь элементы управления противником — не более того. А вот в спорте — это «приемы», которые

имеют самостоятельное значение и оцениваются баллами. Есть и блокировка, внешне похожая на каратистскую, но в отличие от нее — не «жесткая», и делается она с вращением конечности. Кроме того, «мягкая» блокировка позволяет захлестывать бьющую конечность и тем самым не только использовать кинетическую энергию бьющей руки противника, но и на его же ударе входить в зону поражения. Нечто похожее происходит у боксеров при «клинчевании» — вы как бы связываете удары противника. Что касается техники работы ногами, то эффективные удары в корпус и голову, наносимые каратистом или кикбоксером на татами, нелепы и опасны для самого бьющего в иных условиях.

Гораздо эффективнее обработать не защищенную мышечным пластом голень или суставы противника. И вообще, нет необходимости бить выше пояса, так как задача поражения нападающего решается гораздо проще.

Как уже отмечалось выше, сутью техники рукопашного боя, как одного из разделов системы, является доктрина управления — вы должны владеть ситуацией и уметь управлять противником. Пожалуй, только айкидо наряду с системой А.А. Кадочникова так последовательно воплощает этот принцип в своей работе. Правда, способы достижения в целом различны. Для управления используется изощренная техника освобождения от захватов и техника управления собственным весом. Использование наряду с этим «мягкой» блокировки с вращением, приводящей к эффекту закручивания и протягивания, и хлыстообразных ударов, позволяющих огibtь блоки путем использования точек контакта, как точек вращения, дает возможность проводить работу с большой эффективностью. Направления ударов также не случай-

ны, они вписываются в общую логику работы, воздействуя на слабые места и болевые точки противника. Быть может, такая изощренность для системы, претендующей на армейскую, покажется несколько излишней, но при выполнении боевой задачи вы можете оказаться в таких условиях и состоянии, при которых не то, что ногой ударить — руку с трудом поднимешь. И в этом не раз убеждаешься, изучая опыт прошедших войн. Думаю, для вас теперь очевиден и второй постулат системы — работа должна быть проведена не любой ценой, а ценой наименьших усилий и потери времени. Есть еще и третий постулат — бой ведется сразу на поражение (нет боксирования), что обеспечивается целым рядом превентивных мер. К этому можно лишь добавить, что работа с оружием и против оружия является неотъемлемой составной частью системы и органично вплетена в ее ткань.

Что касается тренировочного процесса, то он также отличается от общепринятых. Тренировки проходят в спокойном, медленном темпе, без напряжения (важна релаксация), в треть силы. Основным критерием правильности выполняемого технического действия является проведение его без выраженного ощущения сопротивления партнера, так называемый эффект проваливания. В отличие от других систем используется не отдельный «прием» или группа «приемов», доведенных бесчисленными повторами на тренировках до автоматизма, а работа тела, «настроенного» на движения противника. Вы не взламываете оборону мощными ударами, а гармонично вплетаетесь в движения, как бы помогая им, доводя их до абсурда. Вы не наносите удар с опережением (противник быстрее вас), а подводите его под свои удары. Причем зачастую нет необходимости наносить удар самому — противник на собственной инерции трав-

мируется об услужливо подставленные ударные части вашего тела и окружающие предметы. По сути то, до чего спортсмен в ходе турнирных боев интуитивно доходит сам, здесь используется как база, на которой строится весь тренировочный процесс. Особенности и отличия от других систем не ограничиваются уже сказанным, но это особая и широкая тема.

Конечно, вся система А.А.Кадочникова не предназначена для массового потребителя, но ее отдельные разделы могут быть адаптированы для локальных задач. К сожалению, в отличие от ввезенных систем, имеющих квалифицированный тренерский состав и международное признание, русский стиль выглядит пока бедным пасынком.

Тем не менее, я считаю, что при серьезной, грамотной работе система А.А.Кадочникова может и должна занять видное место. Для быстрого и динамического развития необходима поддержка влиятельных организаций и заинтересованных структур. В то же время, кроме чисто профессионального аспекта есть еще и моральный. Мы — русские, и должны есть, спать, любить и защищаться по-русски. Человек должен помнить свое родство и гордиться своей национальностью.

О русском стиле рукопашного боя понаслышке знают многие, но какое отношение он имеет к «Школе выживания» и чем ее традиции могут быть полезны гражданским людям, известно не всем, но интересно каждому.

ПОБЕЖДАТЬ НЕ ВСТУПАЯ В ДРАКУ

Предлагаем вниманию читателей беседу нашего корреспондента Виктории Соколовой с Александром Ивановичем Ретюнских, тренером-

преподавателем московской «Школы выживания». Одним из самых одаренных учеников Алексея Алексеевича Кадочникова, человека-легенды, сумевшего собрать воедино и обогатить собственным опытом традиции отечественного рукопашного боя, уходящие корнями в глубину веков, вопреки историческим катаклизмам, уцелевшего в народе. Как бесценное достояние передавались от отцов к сыновьям навыки выживания в любых неблагоприятных условиях и экстремальных ситуациях. Не имея специального названия, как ныне, они органично вписывались в жизненный уклад наших предков. Мастерство самообороны было лишь частью умений, присущих всякому настоящему мужчине, способному защитить себя и жизнь тех, за кого он в ответе.

«Рукопашный бой — невидимое оружие, которое нельзя обнаружить, пока человек его не применил, и нельзя отобрать пока человек жив», — любит повторять А.А.Кадочников, патриарх русского рукопашного боя. С легкой руки журналистов его стали величать «Русский ниндзя». Действительно, такое сравнение напрашивается само по себе. Сходство стиля А.А.Кадочникова с ниндзюу — в глубоком знании законов природы, человеческого организма и психики, мастерства оптимального поведения в экстремальной ситуации, виртуозного владения всеми видами огнестрельного и холодного оружия, которым, кстати, может стать и любой предмет, попавший под руку: стул, зонтик, авторучка, пятак, стакан, книга... Но тем не менее не могу согласиться с коллегами: смертоносное оружие «людей-невидимок» было исключительно клановым и служило сильным мира сего. У А.А.Кадочникова и его учеников позиция совершенно иная: возродить и усовершенствовать

вать традиции русского рукопашного боя, в прошлые века и поныне считающегося самым сильным единоборством в мире, и вернуть народу его утерянное искусство выживания.

— Александр Иванович, почему о рукопашном бое русского стиля и искусстве народные традиции пережили века?

— Так уж получилось, что сейчас мы живем в обстановке повышенной опасности: обострена криминальная обстановка, изменились взаимоотношения людей — современные социальные условия делают нас агрессивными, провоцируют множество стрессовых ситуаций, существенно осложняют жизнь экологические бедствия. Все это заставляет задуматься о способах сохранения здоровья, полноценной психики и даже жизни людей. Поэтому «Школа выживания» в последние годы все больше приковывает внимание наших соотечественников.

Что же касается непосредственного русского стиля рукопашного боя, как боевого единоборства, то за последние десятилетия он был почти забыт. До революции он культивировался в среде профессиональных военных. В кадетских корпусах и юнкерских училищах будущих офицеров обучали способам выживания при любых неблагоприятных условиях: при жаре и холоде, в лесу и горах не умереть от голода и жажды, сориентироваться в незнакомой местности, оказать помощь раненому или больному человеку, — найти выход из любой, казалось бы, безвыходной ситуации. Уметь постоять за себя в бою и при внезапном нападении, используя все виды оружия, а также не имея в руках ничего.

Еще в древности наш рукопашный бой наводил на врагов суеверный ужас. Наши предки были сильны в ближнем бою и побеждали даже тогда, когда

по всем канонам военной науки победить было невозможно. Если дело доходило до рукопашной, захватчики в панике бежали с поля боя. Русский рукопашный бой с древности и поныне считается сильнейшим в мире единоборством. Семьдесят лет процветает и совершенствуется в среде американских десантников особый вид борьбы, в основу которого был положен наш рукопашный бой, привезенный за океан царскими офицерами, эмигрировавшими с родины после революции. Но кое-что сохранилось и в нашем Отечестве.

После революции боевое искусство наших предков, отшлифованное веками, было запрятано в секретные спецучилища, где готовили диверсантов. Ну а для народа, абсолютно в духе того времени, было решено создать новый вид единоборства. Простим тем людям, которые, разрабатывая новую систему самообороны без оружия, не воспользовались опытом русского народа: в те годы за пропаганду российской культуры можно было поплатиться головой. Ощепков и Харлампиев, разрабатывая самбо, ориентировались преимущественно на восточную технику. Однако традиции русской борьбы не были потеряны безвозвратно: они продолжали жить в народе, передаваясь из поколения в поколение. Во время Великой Отечественной войны солдаты еще применяли рукопашный бой, отбиваясь от нескольких нападающих сразу.

В послевоенные годы традиции рукопашного боя стали забываться, мы оказались на грани потери национального боевого искусства. В армии и на спортивных площадках стали культивироваться восточные единоборства. Еще более усугубил положение запрет на их преподавание гражданскому населению. В последние годы, когда всевозможные стили восточных единоборств вышли из подполья, про-

цветают и усиленно пропагандируются, стали понемногу вспоминать и о русском рукопашном бое. Правда, все еще сказываются отзвуки идеологической обработки прошлых лет: кое-кто утверждает, что не было никогда у миролюбивого русского народа национальной борьбы. Полемика в таких случаях бессмысленна — вся военная история нашего Отечества с древнейших времен свидетельствует о существовании на Руси сильнейшего боевого единоборства. Во все времена русские воины умели защитить свой народ от разных бед.

— И тем не менее волна увлечения современной молодежи всевозможными стилями восточных единоборств не идет на убыль. Скорее, наоборот. Мне приходилось встречать «восточников», сожалеющих, что прежде ничего не знали о существовании русской борьбы и годы потратили на изучение восточной боевой техники, философии и религии. Однако на выступлениях московской «Школы выживания» в киноконцертном зале «Зарядье», где ваши ученики показывали рукопашный бой русского стиля, среди зрителей, преимущественно борцов других направлений, то и дело слышались возгласы: «Это каратэ!», «Винчунь!», «Дзюдо!». Каждому казалось, что признал что-то «родное».

— Это говорит лишь о том, что боевое искусство всех народов едино. Законы природы, механики одинаковы для всех. Существуют различные религии, а Бог, говорят, один... Каждый народ воспринял Его по-своему. Вероисповедание, философия, народные традиции и жизненный уклад формируют культуру каждой нации, а боевое искусство является ее неотъемлемой частью. Законы механики для всех одинаковы, но культура движений различна. Помните, как сходны движения в народных танцах и национальных ви-

дах борьбы. Это сходство заметно и в любых других видах спорта. Фигурное катание, например, или футбол — в них тоже существуют национальные стили или школы: русская, канадская — какая угодно.

А то, что страстные споры о плагиате возгораются, стоит лишь коснуться единоборств, вполне объяснимо. Боевой раздел какого угодно стиля борьбы близок к народной культуре, а состязательный, спортивный вариант органично связан с боевым. Поэтому все виды единоборств похожи и непохожи друг на друга. Русский рукопашный бой, которым мы занимаемся, принадлежит к системе самбо — это и спорт, и самооборона. Разумеется, существует и боевой раздел, и он пользуется в специальных армейских подразделениях.

— Александр Иванович, почему Вам, мастеру спорта по самбо и дзюдо, призеру многих крупных состязаний по этим видам спорта, пришлось по душе именно рукопашный бой русского стиля?

— Лет десять назад я познакомился с Алексеем Алексеевичем Кадочниковым, основателем краснодарской «Школы выживания». Моему учителю удалось собрать по крупицам, систематизировать и поднять на современный уровень те знания и навыки рукопашного боя, которым владели наши отцы и деды.

Алексей Алексеевич учился рукопашному бою после Великой Отечественной войны в одном из спецучилищ, где готовили диверсантов. Но не менее ценные навыки передал ему отец. В годы войны рукопашка не однажды спасала ему жизнь. Отец же, в свою очередь, унаследовал боевое искусство от деда, кавалера трех Георгиевских крестов.

Система Кадочникова поразила меня не только нестандартностью, но и методикой тренировок. Она интересна тем, что обучает только приемам борьбы и способам выживания в экстремальных условиях,

формирует мировосприятие, помогает найти свое место в жизни. Занятия по системе Кадочникова начинаются не с преподавания технических навыков борьбы, а с психологического тренинга. Обрести себя, познать окружающий мир, природу, искаленную экологическими бедствиями, и место в ней человека. Научиться выбирать линию поведения в сложных человеческих взаимоотношениях, избавляться от стрессов самому и не забывать о ближних своих. Важно защитить не только свое тело, но и психику. Наша жизнь становится все сложнее и опаснее. Всякому человеку нужно выжить и сохранить себя как личность.

Нельзя понимать искусство выживания так примитивно, как это делают некоторые люди. Отдавая дань моде, отправляются в леса, на необитаемые острова и «выживают» там, питаясь подножным кормом и ночуя на деревьях. Это скорее похоже на романтическую страсть к приключениям.

Нынче и в цивилизованных условиях всем нам вполне хватает борьбы за выживание. Чего стоят поездки в переполненном городском транспорте, бесконечные очереди в опустевших магазинах. Нужно уметь самому избавляться от стрессов, — воспринимая нашу повседневную действительность спокойно, как неизбежность. И помогать тем, кто рядом. Экстремальных ситуаций в нашей жизни более чем достаточно. Например, муж развелся с женой — выжить в такой период тоже непросто: кто-то кончает жизнь самоубийством, другой ищет спасение в пьянке, третий становится преступником. Безысходность губительна, нужно помочь человеку выжить... Не просто сберечь здоровье и не покатиться по наклонной плоскости, но сохранить нормальную психику, остаться дееспособным человеком.

Познать себя, определить свои возможности и место в жизни — с этого надо начинать. А рукопашный бой — это только одна сторона искусства выживания. Столь грозное оружие можно доверять лишь человеку с нормальной психикой и чистыми помыслами. Поэтому прежде чем дадим ему в руки наше «невидимое оружие», необходимо узнать, заслуживает ли он того.

— Приходилось ли слышать о краснодарской, свердловской «Школах выживания»? Интересно, много ли у А.А.Кадочникова последователей? Ученики приходят к вам сами или вы ищите людей, близких по духу?

— Благодаря публикациям в центральной печати и показательным выступлениям, русским стилем рукопашного боя заинтересовались многие. В нынешнем году в Алуште и Сочи состоялись семинары для инструкторов по стилю Кадочникова. На них обучались бойцы со всех уголков страны, среди них были специалисты по боевым и состязательным единоборствам различных видов. Конечно же, невозможно даже подготовленному человеку за 10 дней постигнуть все тонкости такой комплексной, всеобъемлющей системы, какой является «Школа выживания». Это было лишь первое знакомство. Как я уже заметил, невозможно за короткий срок овладеть каким-либо стилем борьбы. Поэтому основная наша цель — пропаганда русского стиля рукопашного боя — поиск людей, способных не просто преподавать наш стиль, но и совершенствовать его.

— Семинары — временное явление, а в «Школах выживания», насколько я поняла, вы обучаете тех, кто занимается прежде всего для себя: кого-то интересует самооборона, кого-то спорт. Входит ли в ваши планы создание какого-либо центра, где вы

будете растить профессионалов, людей, которых в последствии могли бы с гордостью назвать своими учениками?

— У меня есть давняя мечта, которая, вероятно, вскоре станет реальностью: организовать свою школу, где по определенной системе, рассчитанной на несколько лет, проходили бы подготовку не только взрослые люди, но и мальчишки. Выпускники этой школы будут получать документ, подтверждающий их квалификацию. Вот этих ребят я с чистой совестью смогу назвать своими учениками.

КНЯЗЬ БОРИС ГОЛИЦЫН: ВЫ ДЕЛАЕТЕ БЛАГОРОДНОЕ ДЕЛО — СЛУЖИТЕ ОТЕЧЕСТВУ...

Князь начал с неожиданного:

— А умеете ли вы стоять по стойке «смирно»?

Вопрос был задан начальнику Голицынского Института погранвойск (бывшее Высшее училище погранвойск КГБ) генерал-майору Виктору Остаповичу Олефиру; генерал не обиделся, а улыбнулся: попробую, дескать... Его заместители, офицеры, тоже улыбнулись. Виктор Остапович встал, молодежато расправил плечи. Все будто бы ладно, но князь сказал:

— Неплохо, неплохо. И все же это еще не стойка-стояг. Казалось бы, мелочь: надо чуть подтянуть ягодицы, ноги вот так, и смотрите, смотрите — совсем другое дело!

Действительно, генерал словно бы выше ростом стал, вся его подтянутая фигура преобразилась.

Представитель древнего княжеского рода Борис Васильевич Голицын и представитель сегодняшнего российского воинства генерал Олефир крепко пожали друг другу руки.

В предыдущем номере журнала «Русский стиль» мы рассказывали о жизни, необычной судьбе Бориса Васильевича, фронтовика, геолога в мирное время. Он храбро, как и его именитые предки, дрался с врагами под Ленинградом, был тяжело ранен, но в любой самой опасной и кровавой схватке ему, молодому тогда человеку, помогали родовые голицыньские приемы рукопашного боя. Этот стиль, эти приемы передавались из поколения в поколение. (У княгинь и князев были свои способы защитить себя, свою честь, своих детей; их учили этому особо). Многие из боевого древнего наследия хранятся в секрете, и князь и сегодня не имеет права рассказывать обо всем. Но какими-то приемами он все же согласился поделиться с будущими пограничниками.

— Тем более институт-то Голицынский, — улыбался он. — Правда, к этому месту я не имею близкого отношения: род наш большой, разветвленный, и это, должно быть, бывшее поместье дальнего родственника.

И еще размышлял и сомневался Борис Васильевич: будут ли полезны его уроки современным подготовленным офицерам, курсантам?

Но после первых же встреч в Голицыне его сомнения рассеялись: в огромном зале не было свободного места, и когда князь сказал: «Ваша служба — особая, вы на страже рубежей Отечества. Значит — всегда готовы к бою, да и теперь часто в бою. Это благородное дело. Вас нельзя называть «товарищи», вы, господа, — «Ваше благородие», — зал отозвался аплодисментами.

Князю Голицыну за семьдесят, но на сцене стоял ладный, юношески подтянутый, легкий в движениях человек с бородкой на живом лице; он ловко освободился от кобуры с «бульдогом», показал ре-

вольвер курсантам: — Посмотрите, мы — Голицыны, носили оружие не в обычной кобуре, а на таком вот ремешке. Никаких пряжек, застежек. Одно движение — и револьвер превращается в оружие для рукопашного боя. Раз — этим ремешком легко связать пленного противника, да так, что он никуда не денется.

Конечно, надо знать специальный узел. Таким узлом в старину связывали пленных и отпускали идти под присмотром подростков — развязаться невозможно было...

Голицынский институт — высшее военное учебное заведение с большой историей, богатыми традициями. Тысячи и тысячи его выпускников служили и служат на самых отдаленных заставах, в горячих точках, там, где проходит граница, где чаще, намного чаще, чем в других частях, взрывает покой слово «тревога!». Это особая служба, и люди нужны тут особые. Они должны многое знать, многое уметь, потому что все это может пригодиться завтра или через минуту. Важно защитить рубежи Отечества, победить врага, а самому остаться целым и невредимым. «Вы, господа, должны помнить: вас ждут дома. И вы обязаны вернуться», — часто говорил в тот день Борис Васильевич.

Вместе с Голицыным и майором Андреем Морушкиным мы заходили в учебные классы, всматривались в макеты застав, где вспыхивали огоньки секретных пограничных коммуникаций. Шли обычные занятия. Во дворе на полосе препятствий тоже занимались курсанты. Бег, броски тренированных тел, автоматы, гранаты, штыковой бой.

Князь подошел поближе и внимательно смотрел на то, что делали эти крепкие ребята. Все было как надо, но — мелочи, опять все те же мелочи...

— Знаете, а ведь от этих «мелочей» зависит ваша жизнь, сможете ли вы дальше вести бой, — заметил Борис Васильевич.

Одна из голицынских «мелочей». Оказалось, все курсанты, преодолевая полосу препятствий, бежали, даже неслись по прямой вперед, не обращая внимания на то, что происходит в метре от их маршрута: Но это же бой, атака, когда сбоку — из-за любого угла, любого дерева, может броситься враг, может вылететь нож, штык, граната, пуля. Нельзя смотреть в одну точку даже на учениях, нужно тренировать боковое зрение, это должно стать привычкой. Князь попросил позволения пробежать по полосе. Ему разрешили.

Он побежал, и мы видели, что взгляд его стал плавающим, рассеянным; он видел все впереди и все вокруг, он успел бы достать врага, бросившегося сбоку, откуда угодно. Курсанты пожимали плечами: действуем, мол, по утвержденной инструкции. Но сотнями юных жизней платили мы в Афганистане за то, что инструкции пишутся педантичными чиновниками в мундирах, далекими от боевых действий, в которых убивают по-настоящему.

Или возьмем штыковой бой.

— Вы бьете штыком очень высоко, — продолжил Голицын. — Получается, куда-то в голову. А зачем? Нужно целиться в грудь. Я смотрел по телевизору, как учат штыковому бою американских солдат. Со зверским лицом, вероятно, призванным устроить врага, солдаты изо всех сил вонзают штык в чучело и потом что есть мочи тянут его обратно. Ну хорошо, это все же чучело. А в бою... Если вы вонзите весь штык во врага, вы его не вытащите, и противник, падая, увлечет вас. (Простите за подробность, но вы, мужчины, воины, это ваше дело.) Пока вы освободите свое оружие, вас сто раз убьют. Поэтому еще одна «мелочь» —

штык входит лишь на десять сантиметров; поворот штыка и — обратно. Все. Это воинская работа, надо ее уметь делать... Голицыны, мои предки, нередко ходили в штыковую как бы втроем, и «работали» в ритме вальса: раз, два, три, раз, два, три... То один бьет, то другой, то третий. А знаете, не зря, думаю, Цветаева написала: «Три сотни побеждало трое...». В старину, как еще врага встречали. Становились в две шеренги. И те, что впереди, и те, что сзади, сжимали правыми руками рукоятку одного большого меча и били враг. Представляете, какая двойная разящая сила была в этом ударе! Расшибали любую атаку врага, а затем, отбив, сами шли в наступление.

И тут же, под мелким дождиком, Борис Васильевич показал курсантам как можно быстро и просто отбиться обычным автоматом от трех нападающих, идущих «в штыки». Не только отбиться, но и сразить их.

Потом князь, молодо сверкнув глазами, предложил самым рослым, самым подготовленным взять его, что называется, в оборот. «Мне неважно, сколько вас будет, трое, пятеро или больше. Дело не в этом, а в том...». В чем же? Парни держали его крепко. Бывший геолог и бывший солдат стал поворачиваться, превращаясь в «волчка», и кольцо нападавших разорвалось, все рассыпалось, подчинившись силе движения. При этом, следует помнить, что Голицын показывал приемы в замедленном темпе. Если бы нападающие действовали всерьез, быстро и жестко, то и князю пришлось бы работать по-настоящему, на поражение, как в бою. И чем сильнее захваты противника, тем страшнее будет ответ: сила ужесточает другую силу...

На князя нападали с ножами, пистолетом, автоматом, штыком, пытались бить кулаком, но он вся-

кий раз уходил от удара каким-то легким неуловимым движением. Подкрадывались сзади и накидывали на шею удавку (так бандиты душат шофера в машине), но Голицын резко поворачивал голову в сторону, веревка с горла попадала на боковую шейную мышцу, а дальше дело было за техникой...

Аплодисменты, записки, вопросы из зала. Странное дело: в своем почтенном возрасте, израненный в войну Борис Васильевич не задыхался после очередного броска, казалось, вовсе не уставал. Признался: «У Голицыных, как бывалых воинов, естественно, и своя оригинальная система дыхания. Особенно в бою».

Когда-то его предки перед сражением выбрасывали вверх сомкнутые руки с боевым громким выкриком: «Крепи! Крепи! Крепи!» А когда сходились в смертельной схватке с супостатом, исторгали вдруг из грудной глубины необыкновенно мощный и грозный рык, путающий противника порой до панического бегства. Этому рыку научиться было непросто. Нужно было подать голос так, что бы в конце концов в кончиках пальцев ощутить как бы покалывающие иголки. Рык издавал весь человеческий аппарат бесстрашного воина.

— В нашем роду и мальчиков воспитывали по-особому, — сказал князь. Кажется, пустяк — качать ребенка в колыбели. Младенцев-мальчиков и качали иначе. Чтобы колыбель как бы протрукивалась. Ребенок с пеленок инстинктивно приучался переносить удар, тотчас подбираться. С двух лет он уже не боялся, его начинали готовить к ратному делу мужчины.

Князь показал курсантам старинный кинжал, который когда-то в бою на Кавказе взял трофеем его храбрый предок. Виктор Остапович Олефир подарил ему от имени голицынцева красивый боевой нож с над-

писью на память об этом дне. Генерал угодил старому воину, это было сразу видно: ведь для настоящего мужчины, по словам князя, оружие — это все. «Я считаю, что вы, офицеры, должны всегда быть при оружии. И спать с ним чаще, простите, чем с женой...».

Голицын закончил и сказал привычное: «Честь имею». Доблесть воинская, честь... В давнем сражении 1812 года генерал Раевский поднял первыми в атаку своих детей, мальчиков 15 и 17 лет, и они пошли под шрапнелью с саблями в руках. А за ними — рослые, усатые гренадеры. И разбили врага. Генералу страшно было за детей своих. Но позад — Отечество, и он сделал так. Господь сохранил бледных тонких мальчиков в офицерских мундирах. И воины сохранили свою честь.

Да, это было очень давно. Но, слушая в тот день князя Бориса Васильевича Голицына, думалось: а может, и не так давно. И все это еще вернется в нашу жизнь, в нашу армию.

«Ведь вы делаете благородное дело, служите Отечеству...».

*Александр Полянин
Голицыно,
Московская область*

ТАЙНЫ «РУССКОГО НИНДЗЯ» ПРОТИВ ЛОМА НЕТ ПРИЕМА? БЕРИТЕ ЛОМ И ПРИХОДИТЕ В ГОСТИ...

К курсантам Краснодарского высшего военного командно-инженерного училища ракетных войск. И они этим ломом свяжут вам руки. Как это им удастся? Видите ли, это далеко не самое сложное, что они могут.

Они могут мановением мизинца повергнуть противника наземь. Простой ниткой завязать ему глаза. Уворачиваться от пуль. А самим всаживать их точнехонько в цель с закрытыми глазами. А открытыми — смотреть в лицо любой опасности, потому как неведома им паника. Ударом ножа они останавливают (не вызывают!) кровотечение. Прикосновением обычной иглолки возвращают человеку сознание. Им нипочем укусы ядовитых змей. Да что там змеи — им даже цианистый калий не страшен! В общем, трави их трави — не отравишь... А еще они из болотной воды делают, между прочим, спирт. А из солнечной энергии — извлекают электричество... По компасу...! определяют время, по часам... стороны горизонта...

И неудивительно что городские девчата от них без ума. В восторге — мальчишки. И в страхе — отпетое хулиганье.

Где они всему этому учатся? В школе русского боевого искусства, которая создана при училище. А руководит ею АЛЕКСЕЙ АЛЕКСЕЕВИЧ КАДОЧНИКОВ.

Его называют «кубанским феноменом». «Русским ниндзя». «Национальным достоянием».

«Ну уж и хватило, — фыркнет скептик. — Такие громкие сравнения, высокие слова о каком-то там мордобойце».

Мордобой смотрите в пивнушках, ответим мы. А то, чем в совершенстве владеет Алексей Алексеевич Кадочников, — высочайшим искусством. Наша национальная ратная гордость, несравненное оружие предков наших. Они оттачивали, шлифовали его, передавали из поколения в поколение.

Да только, как и многое, не уберегли мы его в силу разных причин-обстоятельств, «затупили», а

потом и вовсе отказали в надобности. Потянулись к заморским дикивинам.

Но, слава Богу, не перевелись еще на земле нашей Алексеи Алексеевичи Кадочниковы. По крупницам возвращают нам нашу славу, нашу силу.

А она немалая, особая, аналогов не имеющая, если тренировки Кадочникова рвутся заснять специалисты восточных единоборств из Японии, Китая, Кореи (тех самых, перед которыми у нас сегодня такое подобострастно унижительное преклонение). А они-то, в укор нам, нашу историю получше нас знают. И не забывают, как в рукопашной схватке били мы своих врагов всегда и всех, приходили они с Запада иль Востока, Севера иль Юга.

Кадочниковым из ООН заинтересовались сотрудники спецслужб. Готовы за науку хорошо платить.

Спохватились наконец-то и в наших спецслужбах и спецчастях самых разных ведомств и управлений. Наезжают, смотрят, восторженно немеют, а обретя дар речи, просят: «Алексей Алексеевич, учи!».

Не сомневаемся и мы, что то, чем владеет Алексей Алексеевич Кадочников, — наше достояние. А потому объявляем: уже со следующего заседания клуба «Мировой парень» он готов посвятить вас, уважаемые читатели, в тайны своего мастерства, научит вас быть **«ВООРУЖЕННЫМИ НЕ ИМЕЯ ОРУЖИЯ»!**

РУССКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО 258 СТЕПЕНЕЙ СВОБОДЫ

— Алексей Алексеевич, передаем Вам телеграмму от десятиклассника Виктора Паукова из Ярославля. Он благодарит Вас за совет, как восстановить

нормальную работу сердца при сердечном приступе. Его маме стало плохо, но Виктор не растерялся, действовал, как Вы учили: сильно надавил пальцем у основания ногтя левого мизинца, немного провернул с внешней стороны... Маме стало лучше, затем сын вызвал «Скоруо»...

— Что ж, я рад, что мой совет помог. В таких случаях есть еще способ, правда, более болезненный, но очень эффективный. Человек в шоковом состоянии — не теряйте времени. Сожмите ему четыре пальца любой руки и последовательно — начиная с мизинца и заканчивая указательным, нанесите уколы в мягкие подушечки пальцев иголкой, брошкой, можно даже шпилькой. Только не переусердствуйте, уколы не должны быть глубокими, а то еще инфекцию занесете.

— О помощи, совете просит Михаил Заболотнев из Омска. Он учится в техникуме, играет в регби. Игра сугубо мужская, жесткая, силовая. Часты ссадины, царапины, а то и ранения посерьезней. Михаила, как он пишет, «замучила левая бровь — обязательно повреждаю или расчесаю ее или на тренировке, или в игре. Не успевает заживать, прямо наваждение. Но главное — открывается обильное кровотечение, которое трудно остановить...». Что посоветуете, Алексей Алексеевич?

— Во-первых, быть поосторожнее, беречь лицо. Что-то совершенно необычное предложить не могу. А вот по поводу кровотечения есть у меня один «рецепт».

Если разбили до крови лицо, голову, но сообщают, как говорят, еще можете, делайте следующее: левой рукой легонько прижмите рану, а правой — минуту-две массируйте шею. Кровотечение

остановится, способ проверенный. Ну а Михаилу желаю удачи в спорте и учебе.

— Пришли письма от читателей сомневающих-ся, колеблющихся. Мол, насколько им известно, в восточных видах единоборств каждый прием, каждое движение, каждый жест надо заучивать, выполнять в соответствии со строжайшими канонами. Одну, дескать, боевую стойку разучивают чуть ли не годами, иначе терется эффективность при выполнении других элементов боя. Вы же на своих занятиях этому не уделяете столь пристального внимания. В чем дело?

— В импровизации, которая свойственна нашему национальному боевому искусству и которой начисто лишены многие восточные виды единоборств. Я их называю «догматические», «окаменевшие».

Между прочим, тот же легендарный Брюс Ли потому и выделялся среди современных ему мастеров кун-фу, что сбросил путы канонов, догм, начал «творить» на тренировках, в ходе поединка.

Ведь каждый человек — особенный. Рост, вес, длина рук, шага, зрение, слух, скорость реакции, темперамент — все индивидуально. По-разному каждый из нас реагирует на холод и зной, на отсутствие пищи и воды. Возьмем в «космические масштабах» — на активность Солнца, Луны, времена года, время суток! Разве я неправ?

Вот и получается (когда мы говорим о боевом искусстве), что чуть ли не каждому человеку необходимо разработать свой сугубо индивидуальный стиль, отвечающий его особенностям. Любой другой будет неприемлем.

Помните: вы сами — уникальнейшее явление в природе. Выделяетесь не только интеллектуальными способностями, но и пространственными воз-

можностями. Судите сами: каждый из вас в этом смысле имеет около 258 степеней свободы, что позволяет вам осуществлять любой маневр в пространстве. Поэтому главная ваша задача в поединке — сохранить свою подвижность, максимально связывая при этом свободу передвижения противника.

Любой прием — это, выражаясь просто, в первую очередь, принудительное ограничение степеней свободы противника.

И здесь ваш помощник — величайшее изобретение человека — рычаг. Он служит эффективнейшим усилителем вашего воздействия. С этим изобретением вы сталкиваетесь каждый день.

Ваши руки — это тоже ведь рычаги. Как и ноги. И даже пальцы. Зная свойства рычага, легче выполнять приемы. Будьте наблюдательны, обращайтесь внимание на привычные движения, старайтесь связать их с принципом действия рычага. И процесс обучения станет для вас проще, понятнее, интереснее.

Важно усвоить еще один принцип, который объясняет суть движений и перемещений человека в единоборствах.

Вы, разумеется, видели соревнования фигуристов и наверняка обратили внимание на вращения спортсменов. Оборачиваясь вокруг своей оси с огромной скоростью, фигурист вдруг неожиданно останавливается, широко расставив руки. Это «срабатывает» хорошо известный в физике и механике принцип сохранения момента инерции.

Если, скажем, вы хотите очень быстро развернуться, то руки желательно прижать к телу. А чтобы остановиться как можно резко, необходимо развести руки в стороны, как бы раскинув свою массу в пространстве.

Короче, все, о чем мы сегодня говорили, определяет технические особенности выполнения приемов и передвижений в поединке. Это важно не только чувствовать, не только понимать, но и постоянно осваивать.

ЖИЗНЬ НА КОНЧИКЕ МИЗИНЦА

— Алексей Алексеевич, появились тревожные письма. Некоторые читатели жалуются на ухудшение самочувствия после Ваших занятий: головокружение, сердцебиение...

— Ясно. Дело поправимое. Но меня, как это не странно прозвучит, такие факты радуют. Ведь о чем они говорят? О том, что наши занятия привлекли даже кое-кого из тех, кто никогда не знал ощутимых физических нагрузок. Значит, полку здоровых людей в итоге прибавит. Для меня это — главная цель.

Мы пока на занятиях отрабатываем очень простые вещи, «нулевой цикл», как я его назвал. То есть, для физически подготовленного человека тут никаких трудностей не возникает. Для тех же, кто только начинает тренировать свое тело, организм, мой совет: не увлекайтесь, не доводите себя до «головокружений», «сердцебиений». Появились неприятные ощущения — прекращайте выполнение упражнений, приемов. Занятия должны быть в радость, а не отвращение вызывать, насиловать себя не надо. Со временем, причем пройдет его немного, вы уже почувствуете, как наполняетесь силой, здоровьем.

Итак, еще раз повторю: не пугайтесь, занятий не бросайте. Инфаркта у вас я не спровоцирую. И тем не менее, возьмите один совет на заметку. Если все же нарушилась ритмичность работы сердца, почувствовали что-то неладное, проделайте следу-

ющее. Резко нажмите на основание ногтя левого мизинца с доворотом с внешней стороны. Вы почувствуете облегчение. Этот «прием» стимулирует деятельность сердца при сильной аритмии, том же инфаркте, стенокардии, вегетативно-сосудистой дистонии, заменяет таблетку нитроглицерина или валидола.

Этот «прием» пусть возьмут на вооружение и те, кто себя чувствует прекрасно, никогда не знал, что такое перебои в его «пламенном моторе».

Случиться может всякое. И с вами, и с вашими близкими. Да просто несчастный случай на улице. Стало человеку плохо, схватился за сердце, осел на тротуар. На жизнь, зачастую, ему отведены минуты, а то и секунды. Прохожие не знают, чем помочь. Окружат, сгрудятся над человеком, шумят, даже притока воздуха лишают. Наконец, кто-то догадается «скорую» вызвать. Больной не всегда и дождет ее.

А между тем, всего-то и требуется применить способ, о котором я рассказал выше.

— Многие из читателей спрашивают, в какое время суток лучше тренироваться. Советы, дескать, слышали самые разные, частенько просто взаимоисключающие. Сможете рассудить, Алексей Алексеевич?

— Опять же, не я рассужу. А опыт народный. Ну а сам вопрос, «конечно, интересный», как нынче шутят. Ответ же будет не шуточный, а серьезный. Но тоже интересный. Выявлено, проверено, доказано, что здоровье человека во многом зависит от фаз Луны. Да-да. Лунный (месячный) цикл проявляется в ритмике приливов и отливов в морях-океанах, сказывается на метеорологических явлениях, влияет на все живое в природе.

Приливы и отливы энергии в природе вызывают, естественно, соответствующее увеличение и уменьше-

ние количества энергии в организме. Восходящее солнце дарит свою энергию всему живому, в полдень ее количество достигает максимума, а к ночи, вместе с заходящим солнцем, вы уже далеко не так сильны.

Ночью же Луна, даже если ее не видно на небосклоне, испускает волны «холода», покоя, подавляет, тормозит активность всего живого своей энергией.

Вот и делайте вывод. Лучшее время для тренировок утро или день. Полчаса занятий утром эквивалентны одному часу тренировок вечером.

При новой Луне, когда «холодная» лунная энергия выделяется максимально, активность человека уменьшается. В новолуние эта энергия оказывает наибольшее воздействие, а в полнолуние максимально ослабляется. Почему? В этой фазе Луна отражает солнечный свет на нашу планету, а значит, доставляет и солнечную энергию.

Две энергии как бы вступают в непримиримое противоборство, «изводят» друг друга. А в итоге...

В итоге травмы, полученные в полнолуние, хуже заживают, наиболее болезненны.

Но мы на наших занятиях будем стараться их избегать. Начнем тренировку?

«БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ПЛАНЕТЫ»

«Офицерский вариант «русского стиля» следует рассматривать особо.

Основой его является школа А.А.Кадочникова. В отличие от подавляющего большинства «древнерусских» систем, разработки Кадочникова — не фикция, направленная лишь на то, чтобы тешить национальные чувства. Они вполне применимы как в уличной, так и в окопной схватке.

Думается, именно поэтому стиль Кадочникова вызывает особо яростные нападки со стороны многих «русских школ». В частности, его обвиняют в том, что он является чисто практическим рукопашным боем, не опирающимся на глубокую теорию. Между тем, Кадочников — пока что единственный, кто опубликовал детальную методику. Так что теоретическая база у его школы, безусловно, имеется.

Вышеупомянутая методика базируется в первую очередь на вращательных движениях, облегчающих как уход с линии атаки, так и проведение болевых захватов (удары имеют подчиненное значение). Бой может вестись в стойке и в падении, на ближней, средней и даже дальней дистанции, хотя система Кадочникова больше адаптирована к условиям именно ближней схватки в стойке. Известны и приемы на обезоруживание, причем нападающий использует предметы не из древнерусского, а современного арсенала: нож, автомат со штыком».

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ

*«Проигравший живым не бывает»
Кадочников.*

Предлагаем эксклюзивное интервью с ним

— Алексей Алексеевич, многие твердичи интересуются Вашей системой рукопашного боя и с нетерпением ждут, когда же получат возможность заниматься в Центре Кадочникова. Ну а в преддверии его открытия давайте поговорим о Вашей системе.

— Сразу нужно оговориться. Несмотря на то что система названа моим именем, не я её придумал. Я просто систематизировал те знания и навыки, которыми испокон веков владели русские воины. Ведь

еще в древности рукопашный бой наводил на врагов суеверный ужас. Наши предки были сильны в ближнем бою и побеждали даже тогда, когда по всем канонам военной науки победить было невозможно. Если дело доходило до рукопашной, захватчики в панике бежали с поля боя. Русский рукопашный бой с древности считается сильнейшим в мире единоборством.

— Но если это на самом деле так, то почему же он долгое время был незаслуженно забыт и становится популярным лишь в последнее время?

— Этому есть много причин. После революции боевое искусство наших предков, отшлифованное веками, было запрятано в спецучилища, где готовили диверсантов. В советское время в России стало культивироваться спортивное самбо, которое во многом отличалось от боевого, и в первую очередь своими ограничениями. С приходом к власти Хрущёва, спецучилища, где еще сохранялся русский стиль борьбы, прекратили свое существование. Начались гонения на людей, которые занимались русским стилем борьбы. Потом в стране стали активно насаждать восточные боевые искусства.

— Многие пытаются сравнивать русский стиль с восточными, выясняя, какой более эффективнее.

— Дело в том, что боевое искусство всех народов едино. Законы природы, механики одинаковы для всех. Существуют различные религии, а Бог, как известно, один. Каждый народ воспринял его по-своему. Вероисповедание, философия, народные традиции и жизненный уклад формируют культуру каждой нации, а боевое искусство является ее неотъемлемой частью. Законы механики для всех одинаковы, но культура движений различна. Поэтому все виды единоборств похожи и непохожи друг на друга.

И по природным законам русский человек должен заниматься русским стилем борьбы. Нужно сказать, что добровольно ни одна страна не захочет делиться своими секретными знаниями в области рукопашного боя, и поэтому до нас доходили лишь некоторые, совсем неглубокие элементы восточных единоборств.

— Русский стиль очень сильно отличается от всех остальных видов борьбы...

— В отличие от спорта, существующего ради красоты, азарта, рукопашка предназначается для сохранения жизни в экстремальных ситуациях. Система не является спортивной, так как она не знает ограничений в достижении победы. Здесь важна не внешняя эффектность движений, а эффективность — проигравший живым не бывает. Система рождена в реальных условиях и только там существует. Она максимально практична. Для спортивных соревнований нужны маты, удобная одежда. Реальные схватки происходят в любых условиях: днем и ночью, в поле и в узкой кабине лифта, — в повседневной одежде.

— И как же ориентироваться, если, например, ночью на вас внезапно напали?

— А руки на что? Рука, — это же превосходный разведчик. Уже по одному удару можно узнать, где находится противник, в каком он положении, как расположены его руки, ноги, по дыханию и пульсу можно определить его намерения. Имея определенные знания, можно биться в полной темноте, с пораженными глазами, в дыму, стрелять не целясь и попадать.

— Да, о ваших боях ходят легенды...

— Все умения наших бойцов основаны на знаниях в области различных наук: и психологии, и физики, и химии, и географии, и биоэнергетики. Наши ребя-

та могут пить болотную воду, спать в снегу и переносить жар пустыни. Любой из них при случае поставит клизму стволом пистолета, а замаскируется так, что только с собаками отыщешь. Сумеют собрать рацию из подручных материалов, остановить кровотечение без медикаментов, защитить на себе раны, не пользуясь наркозом. И, конечно, справиться с любым противником, независимо от численности и вооружения.

Вы упомянули об остановке кровотечения...

— Если разбили до крови лицо, голову, делайте следующее: левой рукой легонко прижмите рану, а правой минуту-две массируйте шею. Кровотечение остановится. Способ проверенный.

— В чем же основа вашего стиля?

— Стиль Кадочникова предполагает сугубо индивидуальный подход к каждому человеку, при котором учитываются его особенности. Ведь каждый из нас — это уникальное явление в природе, и поэтому стиль борьбы каждого бойца неповторим. Теоретическая механика в применении становится практической: руки — тяги и рычаги, суставы — шарниры... Мы же инженеры и прекрасно разбираемся в работе машин и механизмов. Так почему же не освоить толком тот естественный механизм, которым мы владеем от природы? Все части тела человека действуют, как рычаги, и, зная свойства этого изобретения, намного легче выполнять приемы.

Стандарта, стереотипа не должно быть. Какой тут стереотип, если ежесекундно все меняется? Ведь тело человека — это механическая конструкция с 256 степенями свободы. 256 у одного бойца и столько же у противника — сколько получается различных ситуаций? Вы переступили с ноги на ногу, подошел кто-то на полшага ближе, солнце вышло из-за туч, противник прикрыл один глаз — все это кардиналь-

но меняет ситуацию и создает новые условия для применения вашего умения. Основная цель рукопашного боя — сохранить жизнеспособность, несмотря ни на что.

— Какие же подручные средства можно использовать в бою?

— В принципе, использовать можно любой предмет, находящийся под рукой! Вот, например, на столе тарелка, стакан, спичечный коробок, пепельница. Если я плашмя подставлю тарелку под удар штыка или ствола, она не выдержит и рассыплется на осколки. Но если подставить ее ребром да еще под острым углом скользнуть по оружию противника, отвести удар не составит труда. Можно связать противника стулом: ножки стула, как бы обнимают противника, и прижатые к телу локти не позволяют сопротивляться.

— Глядя на то, как тренируются ваши бойцы, кажется, что они не слишком напрягаются. Удары кажутся какими-то несерьезными.

— Сила сама по себе не нужна и даже вредна. Бойцы других стилей позволяют сконцентрировать максимум усилий на отдельном приеме. Они не боятся обессилеть полностью — ведь продолжительность их схватки ограничена правилами. В жизни такого спортсмена хватит ненадолго. А нас — хватит. Мы можем побеждать противника даже обессиленные, раненые. Рукопашники большую часть времени расслаблены, а когда действуют — выкладывают не более четверти своих сил. Выгоднее использовать вашу активность против вас же. И действовать по принципу плети: незначительное движение рукояти дает большую амплитуду на конце. У нас старики, беременные женщины заваливают здоровых молодцов.

— Как же это?

— Используют энергию, силу самих нападающих. А своей расходуют минимальное количество. Зная законы механики и воспринимая свое тело как механическую систему, можно определить, где находится точка опоры и в соответствии с этим расчитать свои действия. Когда схватка началась, то точка опоры поменялась, так как система теперь состоит из двух человек. Далее остается управлять этой системой. А применяя, опять-таки, законы механики, это несложно.

В последнее время криминальная обстановка стала настолько острой, что многие боятся по вечерам выходить из дома. Повсюду постоянно слышишь об убийствах и разбойных нападениях. И умение постоять за себя и защитить своих близких не повредит никому. Сейчас не все здоровые мужчины могут это. Однако оказывается, даже слабый и безоружный человек в состоянии противостоять сильному противнику или нескольким, если он владеет русской рукопашкой. Он может найти выход из, казалось бы, безвыходной ситуации. И, что самое главное, возможности эти заложены в нем самом.

Беседовала Елена БУРЦЕВА

БИБЛИОГРАФИЯ

- Аграшенков А. В.* Психология на каждый день. - М.: Вече, 1997.
- Азаров Ю. П.* Искусство воспитывать. - М.: Просвещение, 1985.
- Акимов М. К., Козлова В. Г.* Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. - М.: Знание, 1992.
- Алексеев А. В.* Себя преодолеть. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
- Амосов Н. М., Муравов И. В., Сердце и физические упражнения.* М.: ФиС, 1985.
- Ананьев Б. Г.* О проблемах современного человекознания. - М.: Наука, 1977.
- Андреев В. В.* Введение в структурный анализ функционирования биологически активных точек и применение методов хроноритмологии в «лечебном» и «боевом» приложениях. 1 часть. К.: Здравствуйте, 1998.
- Андреев В. В.* Введение в структурный анализ функционирования биологически активных точек и применение методов хроноритмологии в «лечебном» и «боевом» приложениях. 2 часть. К.: Здравствуйте, 1998.
- Андреев В. В.* Резонансно-волновые карты человека. К.: Здравствуйте, 1998.
- Аруин А. С., Зацiorsкий В. М.* Эргономическая биомеханика. М.: Машиностроение, 1989.
- Аткинсон Р.* Человеческая память и процесс обучения. - М.: Мир, 1980.
- Ашкинази С. М., Козак В. В.* Рукопашный бой. Тула: ТППО, 1992.
- Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

- Белов А. К.* Искусство атаки. М.: ОНИЦ, 1994.
- Белов А. К.* Славяно-горичская борьба. Изначалие. М.: ОНИЦ, 1992.
- Бернштейн Н. А.* О построении движений. - М.: Медгиз, 1947.
- Бернштейн Н. А.* Очередные проблемы физиологии активности. - М.: Наука, 1961.
- Бернштейн Н. А.* О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Бойченко С. Д., Тышлер Д. А.* Методика тактической подготовки фехтовальщика, Минск. 1983.
- Бранков Г. Н.* Основы биомеханики. М.: Мир, 1981.
- Брокгауз Ф. А., Ефрон И. А.* Энциклопедический словарь. СПб. 1893.
- Брушлинский А. В.* Воображение и творчество. - М.: Наука, 1969.
- Булочко К. Т.* Обучение рукопашному бою. Фрунзе. 1942.
- Булочко К. Т.* Фехтование и рукопашный бой. М., Л., 1940.
- Булочко К. Т.* Физическая подготовка разведчика. М.: Воениздат, 1945.
- Булочко К. Т., Добровольский В. К., Пуни А. Ц.* Фехтование и рукопашный бой. М.: Физкультура и спорт, 1939.
- Вартанян Г. А., Петров Е. С.* Эмоции и поведение. - Л., 1989.
- Васильева З. А., Любинская С. М.* Резервы здоровья. М.: Медицина, 1984.
- Вейн А. М., Каменецкая Б. И.* Память человека. - М.: Мысль, 1973.
- Волков В. П.* Курс самозащиты без оружия «Самбо». М.: НКВД, 1940.
- Выготский Л. С.* Мышление и речь. - М.: Наука, 1956.

Выготский Л. С. Педагогическая психология. — М.: Наука, 1956.

Гессен С. И. Основы педагогики. — М.: Наука, 1995.

Глазер Р. Очерк основ биомеханики. М.: Мир, 1988.

Годфруа Ж. Что такое психология. М., 1992.

Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой. — Л.: Знание, 1976.

Грановская Р. М. Восприятие и модели памяти. — Л.: Наука, 1974.

Грехнев В. С. Культура педагогического общения. — М.: Просвещение, 1990.

Гримак Л. П. Магия биополя. М.: Республика, 1994.

Гусев А. С., Сергеев Ю. П. Анатомия. М.: Медицина, 1970.

Донской Д. Л. Законы движения в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1969.

Дубров А. П., Пушкин В. И. Парапсихология и современное естествознание. М., 1989.

Дэвид-Нэль А. Мистики и маги Тибета. Ростов н/Д, 1991.

Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. — М.: Просвещение, 1967.

Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.

Зациорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. М.: Физкультура и спорт, 1981.

Зинченко В. П., Мунинов В. М. Основы эргономики. М.: Изд-во МГУ, 1979.

Зязюна И. Н. Основы педагогического мастерства. Под ред. — М.: Просвещение, 1989.

Зациорский В. Н. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1970.

Bensen H., Klipper M. The Relaxation Response. — New York: Avon, 1976.

Eberspacher H, Renzland J. Leistungspahig und. — Sportinform Verlag. 1985.

Eysenck H. Manual of Eysenck Personality Inyentory. — London: Pelham Books, 1964.

Harris D., Harris B. Mental Skills for Physical People. — New York: Leisure Press, 1984.

Jacobson E. Progressive Relaxation. — Chicago: The University of Chicago Press, 1938.

Mahoney M. Cognitive Thearupy and Research, 1977, № 1.

Unestahl I. — E. Bette Sport bu IMT. Inner Mental Training. — Orebro, Sweden, 1982.

Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1980.

Кадочников А. А. и др. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ. Учебное пособие. К., 2000.

Кадочников А. А. и др. РБ учебно-методическое пособие. М.: МО СССР, 1988.

Кадочников А. А. и др. Рукопашный бой. М.: МО СССР, 1991.

Кадочников А. А. и др. Строительная механика и прочность элементов конструкции. Руководство к лабораторным работам. М.: МО СССР, 1991.

Кадочников А. А. и др. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя. Учебное пособие. К., 2000.

Калочев Г. А. Штыковой бой (по иностранным источникам). М.: Наркомвоенкор, 1927.

Канопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. — М.: Наука, 1970.

Кардаш С. Измененные состояния сознания. Днепрпетровск: ИКФ «Сталкер», 1998.

Каструбин Э. М. Ключ к тайнам мозга. М.: Три-ада, 1995.

- Каструбин Э. М.* Реальность и магия высшего разума. М.: КСП, 1996.
- Келлер В. С.* Деятельность спортсменов в вариативно-конфликтных ситуациях. Киев. 1977.
- Князева М. Л.* Ключ к самопознанию. — М.: Просвещение, 1990.
- Коменский Я. А.* Великая дидактика. Педагогическое наследие. — М.: Мысль, 1988.
- Кон И. С.* Открытие (Я). — М.: Наука, 1978.
- Кох И. Э.* Как поразить врага в штыковом бою. 1941. Судебная медицина: Учебник /Под редакцией профессора В. И.Крюкова. М., 1940.
- Краев А. В.* Анатомия человека. М.: Медицина, 1978.
- Крестовников А. Н.* Очерки по физиологии физических упражнений. — М.: Физкультура и спорт, 1951.
- Левитов Н.Р.* О психических состояниях человека. — М.: Просвещение, 1969.
- Леонов В. Н.* Готовься к подвигу. М.: ДОСААФ, 1985.
- Локк Д.* Мысли о воспитании. Педагогическое наследие. — М.: Мысль, 1988.
- Лубеев А. Г., Шагеева Л. Г., Акоева Г. Н.* Анатомобиомеханические основы рукопашного боя. СПб.: ВиФК, 1994.
- Лурия А. Р.* Внимание и память. — М.: МГУ, 1975.
- Макаров Н. А., Антонов Г. В.* Психологическая самоподготовка к рукопашному бою. Минск: ПКФ «Издатель. дом», 1994.
- Мелхорн Г., Мелхорн Х. Г.* Гениями не рождаются. Общество и потребности человека. — М.: Просвещение, 1989.
- Мерлин В.С.* Лекции по психологии мотивов человека. Пермь: Государственный университет, 1971.
- Методика воспитательной работы. Под ред. *Рувинского Л. И.* — М.: Просвещение, 1989.

- Мовил М. С.* и др. Основы технической механики. Л.: Судостроение, 1969.
- Мурахов И. В.* Возможности организма человека. М.: Знание, 1988.
- Найссер У.* Познание и реальность. — М.: Мир, 1984.
- Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). М.: Воен. изд-во, 1938.
- Наставление по физической подготовке в СА и ВМФ (НФП-87). М.: Военное издательство, 1987.
- Наставление по физической подготовке ВС СССР (НФП-66). М.: Военное издательство, 1966.
- Никифоров Ю. Б.* Эффективность тренировки боксеров. М.: Фис, 1987.
- Ознобишин Н. Н.* Искусство рукопашного боя. М.: НКВД, 1930.
- Основы физиологии человека: Учебник/Под ред. академика РАМН Б. И. Ткаченко. СПб.: Международный фонд истории науки, 1994.
- Ощепков В. С.* Дзю-до. СПб.: Всемир. литература, 2000.
- Павлов Г. М., Павлова В. Н.* Пластическая анатомия. М.: Искусство, 1967.
- Петухов В. В.* Психология мышления. — М.: Наука, 1987.
- Платонов К. К.* О системе психологии. — М.: Мысль, 1972.
- Подласый И. П.* Педагогика. — М.: Просвещение, 1996.
- Пуни А. Ц.* Очерки психологии спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1959.
- Ригг Р. Б.* Боевая подготовка войск. М.: Иностран. литература, 1956.
- Родионов А. В.* Психофизиологическая тренировка. — М.: ТОО ДАР, 1995.

- Родионов А. В.* Психофизическая тренировка. Москва: 1995.
- Руководство по подготовке к рукопашному бою в Красной Армии (РПРБ-41). М.: Военное издательство, 1941.
- Рукопашный бой: Учебник / Под ред. проф. *Чихачева Ю. Т. Л.*: ВДКиФК. 1979.
- Рукопашный бой: Учебник/ Гл. редактор *Блажко Ю. И. Л.*: ВиФК, 1990.
- Сенчуков Ю. Ю.* Да-дзе-шу — искусство пресечения боя. Минск: Современ.слово, 1998.
- Смирнов Б. А. Душков Б. А., Космолинский Ф. П.* Инженерная психология. М.:Эргономика, 1983.
- Смирнов Б. А.* Основы военно-инженерной психологии. Харьков, 1974.
- Специальная физическая подготовка: Учеб. пособие. М.: ЦС «Динамо», 1989.
- Спиркин А. Г.* Сознание и самосознание. — М.: Политиздат, 1972.
- Стамбулова Н. Б.* Психология спортивной карьеры: СПб: 1999.
- Судебная медицина: Учебник/ Под ред. проф. *Крюкова В. И. М.*, 1940.
- Сурков Е. Н., Ломов Б. В.* Антиципация в структуре деятельности. — М.: Наука, 1980.
- Теплов Б. М.* Педагогика. — М.: Просвещение, 1985.
- Тихомиров О. К.* Психология мышления. — М.: Просвещение, 1984.
- Туменик Н.Н., Шерцис Б.Б.* Психодиагностика спортивной деятельности. — Киев: Выща школа, 1978.
- Уткин В. А.* Биомеханика физических упражнений. М.: Просвещение, 1989.
- Ушинский К. Д.* Педагогические и психологические основы обучения. Избранные педагогические сочинения. Т.2 — М., 1954.

- Ушинский К. Д.* Родное слово. — Новосибирск, 1994.
- Фарфель В. С.* Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975.
- Физическая подготовка. Ч. II. Основы методики физической подготовки: Учеб.-метод, пособие. М.: Воен. изд-во, 1993.
- Фокин Ю. Г.* Военная эргономика. М.: МО СССР, 1976.
- Харлампиев А. А.* Борьба самбо. М.: Физкультура и спорт, 1950.
- Хрестоматия по педагогической психологии. Сост. *Красило А. И.* и др. — М.: Междунар.пед.академия, 1995.
- Худадов Н. А.* Психологическая подготовка боксера. — М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Челпаков Г. И.* Мозг и душа. — М.: Наука, 1994.
- Чупринова Н. И.* Умственное развитие и обучение. — М.: Просвещение, 1994.
- Чхаидзе Л. В.* Об управлении движениями у человека. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
- Шагеева Л. Г., Лубеев А. Г.* Опорно-двигательный аппарат как биомеханическая система. СПб.: ВиФК, 1994.
- Шадрин В. Н.* Психологические основы формирования двигательного навыка. — Казань: Казанский ун-т, 1978.
- Шатунов М. В.* Русский кулачный бой. М.: Терра-книжный клуб, 1999.
- Ягодинский В. Н.* Ритм, ритм, ритм. М.: Знание, 1985.

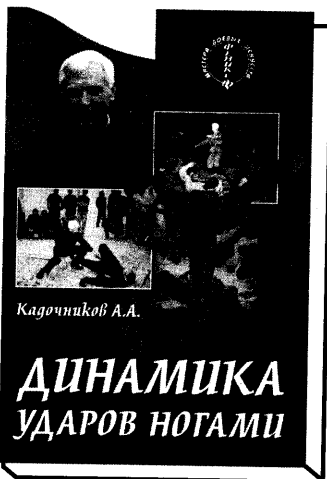
ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	3
Предисловие	4
Введение	9
Глава 1. Искусство рукопашного боя	14
Любопытная информация	15
О состоянии человека	
в рукопашном бою	18
Слово Божье	23
Психологическая подготовка	27
Закономерности рукопашного боя	33
Основа философии	
рукопашного боя	34
Идеология системы	
рукопашного боя	36
Законы механики	
и рукопашный бой	38
Кто же он — настоящий	
рукопашник?	41
Глава 2. Законы физики и рукопашный бой	44
Законы физики и двигательная	
деятельность человека	44
Кинематика движений	
человека	46
Анатомо-функциональные	
особенности опорно-двигательного	
аппарата человека	51
Характеристика опорно-	
двигательного аппарата человека	
с позиции биомеханики	64
Рычаги, их характеристики	
и виды	71

Основы биомеханики мышц	73
Устойчивость и равновесие	75
Биомеханические аспекты	
устойчивости	80
Глава 3. Эргономика рукопашного боя	84
Общие эргономические	
требования	85
Оптимизация движений	88
Ритм и деятельность человека	92
Глава 4. Биоэнергетика рукопашного боя	102
Энергоинформационные	
взаимодействия. Общие понятия	102
Глава 5. Техника рукопашного боя	112
Базовые элементы	
рукопашного боя	112
Захваты и освобождение от них	130
Удары и защита от них	145
Ведение рукопашного боя	
оружием, подручными	
средствами	167
Глава 6. Тактика рукопашного боя	199
Глава 7. Методика обучения	
и организация занятий	210
Принципы, методы и средства	
обучения	219
Принцип систематичности	
и последовательности обучения	225
Средства обучения	237
Предупреждение	
и исправление ошибок	239

Основы педагогического мастерства преподавателя рукопашного боя	243
Методические особенности подхода в педагогическом воспитании учащихся на занятиях рукопашным боем	252
Памятка ученика, занимающегося рукопашным боем	255
Памятка преподавателя рукопашного боя	257
Кодекс оптимального поведения ученика рукопашного боя	261
Кодекс оптимального поведения тренера рукопашного боя	264
Общие организационно- методические указания по проведению занятий	267
Сущность становления мастерства специалиста РБ русского стиля	280
Заключение	283
Приложение 1	286
Семилетняя программа подготовки молодежи по дисциплине «Самозащита на основе РБ русского стиля»	286
Приложение 2	288
Система аттестования в Русской Армии	288

Приложение 3	290
Выдержки из публикаций в средствах массовой информации о русском стиле рукопашного боя	290
Библиография	368



А.А. Кадочников Динамика ударов ногами

Обучающая программа, предлагаемая читателю на страницах книги, базируется на современных научных исследованиях в области анатомии, физики, физиологии и биомеханики в части технического освоения приемов и на теории деятельности в части их тактического применения в различных ситуациях. Обучающая программа может быть использована для самостоятельного изучения и совершенствования техники ударов ногами, а также окажет помощь специалистам при составлении технико-тактической модели боя, как в условиях многолетней подготовки, так и при составлении краткосрочных тренировочных программ.

ФЕНИКС

Торгово-издательская фирма

По вопросам оптовых и мелкооптовых поставок
обращайтесь в Торговый Дом «Феникс»:

Наш адрес:

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

ТОРГОВЫЙ ОТДЕЛ

Контактные телефоны отдела
8 (8632) 61-89-53, 8 (8632) 61-89-54, 8 (8632) 61-89-55
8 (8632) 61-89-56, 8 (8632) 61-89-57, 8 (8632) 61-89-58

Начальник отдела

Костенко Людмила Константиновна
тел.: 8 (8632) 61-89-52; e-mail: torg@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории Москвы, Центра
европейской части России и Республики Казахстан
Чермантева Татьяна Степановна
e-mail: torg155@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории Ставропольского,
Краснодарского краев
Ярута Игорь Игоревич
e-mail: torg150@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории Урала
Литвинчук Елизавета Михайловна
e-mail: torg153@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории Восточной Сибири
Швецикова Ирина Владимировна
e-mail: torg159@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории Западной Сибири, Украины,
Республики Казахстан и других стран СНГ
Мезинов Антон Николаевич
e-mail: torg154@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории
г. Санкт-Петербург и Северо-запада России
Лаврентьева Анна Анатольевна
e-mail: torg@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории
Дальнего Востока и республики Беларусь
Родионова Татьяна Александровна
e-mail: torg152@phoenixrostov.ru

ТОРГОВЫЙ ДОМ «ФЕНИКС»

В МОСКВЕ

*книги издательства «Феникс»
можно купить:*

**Для книготорговых организаций
В региональных представительствах,
расположенных по адресам:**

ул. Мартевская, 9/13 (М «Новогиреево»)
т/ф: (095) 305-67-57, 517-32-95,
E-mail: mosfen@nm.ru

Директор — Мячин Виталий Васильевич

ул. Космонавта Волкова, 25/2 (М «Войковская»)
тел/ф: (095)156-0568, тел.: 450-0835
E-mail: fenix-m@ultranet.ru

Директор — Моисеенко Сергей Николаевич

В Издательском Торговом Доме «КноРус»

ул. Б. Перяславская, 46,
М «Рижская», «Проспект мира»
т/ф: (095)280-02-07, 280-72-54, 280-91-06, 280-92-13
E-mail: office@knorus.ru

В крупнейших магазинах:

ТД «Библио-Глобус»
ул. Мясницкая, 6 (тел.: 925-24-57)

ТД «Москва»
ул. Тверская, 8 (тел.: 229-66-43)

«Московский Дом книги»
ул. Новый Арбат, 8 (тел.: 290-45-07)

«Молодая гвардия»
ул. Большая Полянка, 28 (тел.: 238-11-44)

«Дом педагогической книги»
ул. Пушкинская, 7/5 (тел.: 299-68-32)

«Медицинская книга»
Комсомольский проспект, 25 (тел.: 245-39-27)

ТОРГОВЫЙ ДОМ «ФЕНИКС»

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

*книги издательства «Феникс»
можно купить:*

« ДОМ КНИГИ »

Невский проспект, 28

Тел.: 318-65-04, факс: 311-98-95

E-mail: moskova@hbook.spb.ru

Для оптовых покупателей

РЕГИОНАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО

194100, г. Санкт-Петербург,
ул. Капитана Воронина, дом 8
тел.: 245-55-76, 245-06-57
E-mail: feniks-peter@mail.ru

Директор представительства
Нарзиева Анжела Рустамовна
E-mail: anjelen@yandex.ru

Представительство осуществляет доставку грузов
автотранспортом и почтово-багажными вагонами,
транспортные расходы делятся 50/50.

В РОСТОВЕ-НА-ДОНУ

*книги издательства «Феникс»
можно купить:*

Согласия, 3	тел.: 99-93-39
Станиславского, 8а	тел.: 67-18-83
Немировича-Данченко, 78	тел.: 44-69-34
Соборный, 17	тел.: 62-47-07
Большая Садовая, 70	тел.: 62-06-73

e-mail: ph21c@mail.ru

Серия «Только для мужчин»

КАДОЧНИКОВ Алексей Алексеевич

**РУССКИЙ
РУКОПАШНЫЙ БОЙ
ПО СИСТЕМЕ ВЫЖИВАНИЯ**

Ответственный редактор:	<i>Оксана Морозова</i>
Технический редактор:	<i>Галина Логвинова</i>
Корректор:	<i>Зоя Кирсанова</i>
Компьютерная верстка:	<i>Светлана Мещерякова</i>
Макет обложки:	<i>Александр Вартанов</i>

Сдано в набор 20.12.03. Подписано в печать 20.03.2004 г.

Формат 84×108/32. Бумага газетная.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 734.

Издательство «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Тел.: (8632) 61-89-76, тел./факс 61-89-50.

E-mail: gleb@ic.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии

ФГУП «Издательство «Самарский Дом печати»

443080, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.